كيف تنجح في معاملة الآخرين

دكتور / محمد علي قرني

مراجعة وإشراف / عمرو يوسف

المركز العربي للنشر والتوزيع

اسكندرية - ٤ ش سعد زغلول - ت : ٨١٠٨٢٨

القاهرة - ٤٣ ب ش رمسيس ت : ٧٤٣٦١١

المقدمة

لعل أدق وأصعب الميادين التى خاضها العلماء والكتاب هو ميدان تحليل النفس البشرية والتوصل الى الدوافع الكامنة وراء تصرفاتها المختلفة ... وذلك لأن الشخصية البشرية لا تخضع لقواعد ثابتة دائماً ولا يمكن اصدار الاحكام السليمة عليها باستمرار ..

ولكن لكى يمكنك النجاح فى معاملة الاخرين بدءاً من اسرتك ثم فى محيط عملك وانتهاء بالمجتمع الذى تعيش فيه ، كان لابد لك من معرفة حقيقة شخصيتك والتوصل الى توصيف واقعى لميولك وأهدافك ...

* ورغم وجود العديد من المؤلفات التى تعالج موضوع النجاح فى معاملة الآخرين إلا أن نسبة كبيرة منها تحاول أن تعرض نموذجاً معيناً للسلوك وطرق محددة للتصرف وذلك دون محاولة الفصل بين الانواع المختلفة من الاشخاص والذين لا يمكن الجمع بينهم فى إطار واحد من السلوك أو مخاطبتهم بنفس الأسلوب ..

* وقد قمنا عزيزى القارىء فى هذا الكتاب الذى بين يديك بجمع أحدث ما توصل اليه علم النفس الحديث وخبراء السلوكيات ، وذلك من أجل التوصل الى حقيقة شخصيتك بدقة عن طريق مجموعة كبيرة جداً من أحدث الاختبارات النفسية المثيرة . والتى سوف تجد فيها أقصى درجة من المتعة والتجاوب ، ومن خلال اجاباتك الأمنية على تلك الاختبارات سوف يتم ادراجك ضمن أحد الفئات المحددة .

ولم نكتفى فقط بتحليل جانب واحد من جوانب شخصيتك ، بل تناولنا معظم هذه الجوانب ، وقمنا بتسليط الضوء على كافة نواحى تصرفاتك وسلوكك سواء فى تفكيرك نحو نفسك أو فى تفاعلك مع المجتمع من حولك .

* بل إنك ربما لا تعرف على وجه التحديد مدى وجود بعض الصفات الهامة فى شخصيتك وعلى سبيل المثال الميول الى السيطرة أو الكرم والعطاء أو الجبن أو قسوتك فى معاملة نفسك ..

وقد خصصنا جزءاً كاملاً من أجل مساعدتك فى الوصول الى حقيقة وجود أهم الصفات الإنسانية فى شخصيتك من خلال مجموعة رائعة من الإختبارات

النفسية والتوجيهات السلوكية القائمة على أساس سليم من الدراسة والمعرفة

* وحتى نستكل جوانب هذا الموضوع الحيوى والهام ، وهو كيفية النجاح فى معاملة الآخرين ، فقد قدمنا إليك عدداً من النماذج السلوكية المتقدمة ، وذلك من أجل المساعدة فى التخلص من بعض المشاكل الضخمة مثل السمنة المفرطة أو النحافة الشديدة ، والتوتر العصبى وذلك بدون استعمال أدوية وبطرق مبسطة يمكننا جميعاً تجربتها .

بل أن من أجمل ما سوف تجده على صفحات هذا الكتاب هو مساعدتك على معرفة كيف تتعامل مع نفسك !! وكيف توجه بعض نواحى القصور والنقص فى شخصيتك بطريقة أخرى تكفل لك النجاح فى الحياة .

ولم نغفل نقطة فى غاية الأهمية فى سعيك الدائب من أجل النجاح وهى التمتع بالصحة الجيدة وتناول الغذاء الصحى .

والآن نتركك فى صحبة هذا الكتاب الممتع حقاً ، ونتمنى أن يساعدك فى حل مشاكلك مع نفسك ويرشدك الى الطريق نحو النجاح فى معاملة الآخرين .

الفصل الأول

شخصيتك

هل سألت نفسك يوماً ما هو رأيك فى شخصيتك ؟

وهل يمكنك أن تحدد ملامح شخصيتك بدقة وسهولة والوصول إلى حقيقة دوافعك وميولك ؟

وهل حاولت فهم الاسباب الكامنة فى شخصيتك والتى تدفعك الى التصرف بصورة أو بأخرى فى أحد المواقف ؟

وهل تـدرك أى نـوع من أحـلام اليقظة يدور بذهـنك ؟ وهل حاولت تحلـيل هذه الأحـلام ؟

وما هو رقمك المفضل الذى تتفاءل به وتعتقد أنه يجلب لك السعد ؟

وهل حاولت معرفة بعض الحقائق عن هذا الرقم ؟

وأخيراً عزيزى القارىء ـ ما هو لونك المفضل وما هى دلالته ؟

سوف تجد الإجابة عن كل هذه الأسئلة على الصفحات التالية والتى تتضمن عدداً كبيراً من الإختبارات النفسية الممتعة التى سوف تكشف لك بوضوح عن حقيقة شخصيتك والدوافع الكامنة وراء تصرفاتك .

١ - كيف نحدد ملامح شخصيتك

ما هو رأيك فى نفسك ؟

إنه بالتأكيد سؤال صعب ، ولكنك حتماً قد وجهته لنفسك فى وقت من الأوقات ، وفى اجابتك عليه قد تكون أمام أحد أمرين :

الأول : أنك قد تجد المشقة البالغة والصعوبة الشديدة فى الإجابة على هذا السؤال .

وأما الأمر الثانى : فهو أنك قد اعتدت الحياة كما أنت .. حيث تضع تقييماً ذاتياً لشخيتك ولا تحيد عنه ..

وأياً كانت الإجابة فإنك لن تصل الى حقيقة ملامح شخصيتك إلا من خلال الإجابة على عدد من الأسئلة التى تمت صياغتها بعناية حتى تساعدك على تحديد الصورة الحقيقية لشخصيتك ..

ومن الضرورى أن تكون إجابتك على هذه الأسئلة إجابات صادقة وأمينة حتى يمكنك معرفة حقيقة ذاتك وفهم نظرتك الى العالم المحيط بك وأيضاً نظرة الناس إليك .

إجب على الاسئلة التالية بمنتهى الأمانة بوضع علامة (صح) على المربعات المطابقة :

١ ـ هل يثير اهتمامك معظم من تقابلهم من الناس ؟

للغاية ( ) كثيراً ( ) غالباً ( ) عادة ( ) ليس دائماً ( ) نادراً ( )

ابداً ( ) .

٢ ـ هل تتمنى سراً أن تنزل بأصدقائك مصيبة ؟

دائماً معظم الوقت غالباً أحياناً

بين وقت وآخر نادراً ابداً

٣ ـ هل تشعر بأن لديك القدرة على إجتذاب أفراد الجنس الآخر نحوك ؟

دائماً　　معظم الوقت　　غالباً　　أحياناً ✓

بين وقت وآخر　　نادراً　　أبداً

٤ـ هل تشعر بأنك تسيء الى المقربين اليك ؟

دائماً　　معظم الوقت ✓　　غالباً　　أحياناً

بين وقت وآخر　　نادراً　　ابداً

٥ ـ هل أنت حريص على احترام كلمتك والوفاء بوعدك ؟

دائماً　　معظم الوقت ✓　　أحياناً　　بين وقت وآخر

نادراً　　أبداً

٦ ـ هل تقلقك عيوبك ؟

دائماً　　كثيراً جداً　　كثيراً ✓　　معظم الوقت

بين وقت وآخر　　نادراً　　ابداً

٧ ـ هل لديك إحساس عميق بأنك محبوب على الأقل من شخص واحد فى هذا العالم ؟

كثيراً جداً ✓　　كثيراً　　أجل　　ربما　　ليس كثيراً

نادراً　　أبداً

٨ ـ هل تزعجك كثرة المديح ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) حقاً (✓) ربما ( ) ليس كثيراً ( )

تقريباً ( ) أبداً ( ) .

٩ ـ هل تكون فى نهاية يومك راضياً عن نفسك ؟

دائماً ( ) معظم الوقت (✓) غالباً ( ) أحياناً ( )

بين وقت وآخر ( ) نادراً ( ) أبداً ( ) .

١٠ ـ هل تشعر بالضيق عندما ينظر إليك الغرباء بإمعان ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً (✓) أجل ( ) ربما ( ) ليس كثيراً ( )

نادراً ( ) ابداً ( ) .

١١ ـ هل تحمد الله سبحانه وتعالى فى السراء والضراء حتى ولو كانت مصيبتك كبيرة ؟

دائماً ( ) معظم الوقت ( ) غالباً ( ) أحياناً (✓)

بين وقت وآخر ( ) نادراً ( ) ابداً ( ) .

١٢ ـ هل توجد لديك آراء وأفكار غريبة ؟

دائماً ( ) معظم الوقت (✓) غالباً ( ) أحياناً ( )

بين وقت وآخر ( ) نادراً ( ) ابداً ( ) .

١٣ ـ هل تقدر الذين هم أرفع منك منزلة وتجد الإثارة فى معاشرتهم ؟

كثيراً جداً ( ) حقاً (✓) ربما ( ) ليس كثيراً ( ) نادراً ( )

أبداً ( ) .

١٤ ـ هل تشعر بأنك شديد التحفظ والبرود خاصة مع من هم أقل منزلة منك ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) أجل ( ) ربما ( ) نادراً (✓) أبداً ( )

١٥ ـ هل أنت على وفاق مع جيرانك ؟

كثيراً جداً ( ) كثيرا ( ) حقاً ( ) ربما ( ) ليس كثيراً (✓)

نادراً ( ) ابداً ( ) .

١٦ ـ هل تشعر بأنك صغير الشأن وتافه ؟

دائماً ( ) معظم الوقت ( ) غالباً ( ) أحياناً ( )

بين وقت وآخر ( ) نادراً (✓) أبداً ( ) .

١٧ ـ هل لديك الاحساس دائماً بأنك تستطيع عمل كل ما يخطر ببالك ؟

دائماً ( ) معظم الوقت (✓) غالباً ( ) أحياناً ( )

بين وقت وآخر ( ) نادراً ( ) أبداً ( ) .

١٨ ـ هل يسيطر عليك الشعور بأنك سوف تموت وحيداً ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) حقاً ( ) ربما ( ) ليس كثيراً ( )
نادراً ( ) ابداً (✓) .

١٩ ـ هل تفي بوعودك دائماً ؟

دائماً ( ) معظم الوقت (✓) غالباً ( ) أحياناً ( )
بين وقت وآخر ( ) نادراً ( ) ابداً ( ) .

٢٠ ـ هل تشعر بأنك تزعج الآخرين ؟

دائماً ( ) معظم الوقت ( ) غالباً (✓) أحياناً ( )
بين وقت وآخر ( ) نادراً ( ) أبداً ( ) .

٢١ ـ هل لديك القدرة التي تمكنك من السيطرة على انفعالاتك وتحكيم عقلك ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) حقاً ( ) ربما (✓) ليس كثيراً ( )
نادراً ( ) أبداً ( ) .

٢٢ ـ هل تشعر بأنك تخفي شخصيتك الحقيقية ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) حقاً (✓) ربما ( ) ليس كثيراً ( )
نادراً ( ) أبداً ( ) .

٢٣ ـ هل تشعر بأنك ذو فائدة للمجتمع ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً (✓) حقاً ( ) ربما ( ) ليس كثيراً ( )
نادراً ( ) أبداً ( ) .

٢٤ ـ هل تشعر بالذنب تجاه رغباتك الجنسية ؟

دائماً ( ) معظم الوقت ( ) أحياناً ( ) بين وقت وآخر ( )
نادراً ( ) أبداً (✓) .

٢٥ ـ هل تشعر بأن معظم الناس يكنون لك الإحترام

والتقدير ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) حقاً (✓) ربما ( ) ليس كثيراً ( ) نادراً ( )

أبداً ( ) .

٢٦ ـ هل تعتقد بأنك تؤذى نفسك عاطفياً أو جسدياً وأنك عاجز عن التوقف عن ذلك ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) حقاً ( ) الى حد ما ( ) ليس كثيراً (✓)

نادراً ( ) أبداً ( ) .

٢٧ ـ هل تستطيع إيجاد مبرر مقبول لحياتك ؟

بالتأكيد ( ) حقاً ( ) عادة (✓) أحياناً ( ) ليس دائماً ( ) نادراً ( )

أبداً ( ) .

٢٨ ـ هل تجد نفسك مضطراً لطرد الأفكار السوداء والمشاعر الأليمة من ذهنك ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً (✓) غالباً ( ) أحياناً ( ) بين وقت وآخر ( )

نادراً ( ) أبداً ( ) .

٢٩ ـ هل تتطلع بشوق وتحفز تجاه مستقبلك ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) حقاً ( ) ربما ( ) ليس كثيراً (✓) نادراً ( )

مطلقاً ( ) .

٣٠ ـ هل تشعر بأنك على هامش الأحداث وأن ليس لك فيها تأثيراً كبيراً ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) غالباً ( ) بين وقت وآخر (✓) نادراً ( )

مطلقاً ( ) .

٣١ ـ هل تشعر أحياناً بأنك سعيد للغاية وذلك بدون أسباب معينة ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً (✓) حقاً ( ) أحياناً ( ) بين وقت وآخر ( )

نادراً ( ) مطلقاً ( ) .

٣٢ - هل تشعر بأن الآخرين يعتبرونك انساناً مزعجاً وغير مريح ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) غالباً ( ) أحياناً ( ) بين وقت وآخر ( )
نادراً ( ) أبداً ( ) .

٣٣ - هل تعتقد بأنك تستغل أوقات فراغك بأفضل صورة ممكنة ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) تقريباً ( ) ربما ( ) ليس دائماً ( )
نادراً (✓) أبداً ( ) .

٣٤ - هل تشعر بالضيق والاجهاد عندما تحاول تحليل ذاتك ؟

دائماً ( ) معظم الوقت ( ) غالباً ( ) أحياناً ( ) بين وقت وآخر (✓)
نادراً ( ) مطلقاً .

٣٥ - هل تستفيد كثيراً من تجاربك السابقة فى حياتك وسلوكك؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) حقاً ( ) ربما (✓) ليس كثيراً ( ) نادراً ( )
مطلقاً ( ) .

٣٦ - هل تشعر أحياناً بالضيق والنفور من بعض الأشخاص وذلك دون أسباب واضحة ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) حقاً ( ) أحياناً ( ) بين وقت وآخر ( )
نادراً (✓) أبداً (✗) .

٣٧ - هل تشعر بأنك إنسان شجاع ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) حقاً ( ) ربما ( ) ليس كثيراً ( ) نادراً (✓)
أبداً ( ) .

٣٨ ـ هل أنت غير مهتم بمعرفة رأى الآخرين فيك ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) حقاً ( ) ربما ( ) ليس كثيراً ( )

نادراً ( ) مطلقاً ( ) .

٣٩ ـ هل تتوقع الحصول على شيئاً هاماً تستحقه فى المستقبل ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) غالباً ( ) أحياناً ( ) بين وقت وآخر ( )

نادراً ( ) ابداً ( ) .

٤٠ ـ هل يدهشك أن يهيم أحد بك حباً ؟

كثيراً جداً ( ) كثيراً ( ) حقاً ( ) ربما ( ) ليس كثيراً ( ) تقريبا ( )

نادراً ( ) مطلقاً ( ) .

كيفية احتساب مجموع درجاتك : —

قم بتسجيل الاسئلة ذات الارقام الزوجية والأسئلة ذات الأرقام الفردية كلٍ على حدة .

أولاً : الأسئلة ذات الأرقام الفردية :

ضع لنفسك من درجة إلى ٧ درجات من **اليمين الى اليسار** .

مثال ذلك . السؤال الاول :

للغاية ١ ، كثيراً ٢ ، غالباً ٣ ، عادة ٤ ، ليس دائماً ٥ ، نادراً ٦ ، أبداً ٧ .

ثانياً : الاسئلة ذات الارقام الزوجية :

ضع لنفسك من ٧ درجات الى درجة واحدة من **اليمين الى اليسار** .

مثال ذلك : السؤال الثانى :

دائماً ٧ ، معظم الوقت ٦ ، غالباً ٥ ، أحياناً ٤ ، بين وقت وآخر ٣ ، نادراً ٢ ، أبداً ١ .

جدول حسابك

الاسئلة الفردية		الاسئلة الزوجية	
رقم السؤال	عدد النقاط	رقم السؤال	عدد النقاط
١	(١)	٢	( )
٣	(٤)	٤	( )
٥	(٢)	٦	( )
٧	([illegible])	٨	( )
٩	(٥)	١٠	( )
١١	( )	١٢	( )
١٣	( )	١٤	( )
١٥	( )	١٦	( )
١٧	( )	١٨	( )
١٩	( )	٢٠	( )
٢١	( )	٢٢	( )
٢٣	( )	٢٤	( )
٢٥	( )	٢٦	( )
٢٧	( )	٢٨	( )
٢٩	( )	٣٠	( )
٣١	( )	٣٢	( )
٣٣	( )	٣٤	( )
٣٥	( )	٣٦	( )
٣٧	( )	٣٨	( )
٣٩	( )	٤٠	( )
المجموع	......	المجموع	....

تحليل النتائج

من ٤٠ نقطة الى ٦٩ نقطة .

قبل البدء يجب أن تعلم أنك كنت صادقاً مع نفسك ولم تجاملها إلى الحد الذى يجعل الدرجات التى حصلت عليها لا تعنى الحقيقة .. والواقع أن القليلين جداً من الناس هم الذين يكونون بهذا الصدق والصراحة مع أنفسهم .

ولكن فى نفس الوقت فإنه يمكنك الإجابة بصدق اذا كنت قد مررت باختبارات روحية وعاطفية ذات فاطية كبيرة قادتك فى النهـــاية الى هذا التقـــدير الرفيع لنفسك .

فانت الشخص الوحيد المؤهل أكثر من سواك لمعرفة ما إذا كنت تشعر حقاً بالقلق أو الشعور بالذنب والإحساس بالندم أو الشعور بعدم التآلف والانسجام مع المجتمع المحيط بك .. وكل هذه المشاعر والأحاسيس يشكو منها معظم الناس ولكن بدرجات متفاوتة ..

ومن أسهل الامور عليك أن تخدع نفسك .. ولكنك فى هذه الحالة لن تعرف الشىء الكثير عن هذه النفس المعذبة الحائرة .

فإذا كنت قد خدعت نفسك عمداً ولم تجيب على الأسئلة الاجابات التى تمثل الحقيقة فعلاً فعليك العـــودة الى الوراء لعدة صـــفحات قليلة ومراجـــعة اجاباتك مرة أخرى .

ابحث أولاً عن تلك الاسئلة التى أجبت عليها بصراحة ووضوح ، فإنها سوف تعطيك الضوء الاخضر للوصول إلى المناطق التى لا تستطيع مواجهتها بطريقة مبـــاشرة ، وتكـــشف لك بـــطريقة مثيرة عن المشـــاعر الداخلـــية التى تجتهد فى التهرب منها ...

مثال ذلك :

هل أجبت بصـــدق عـن الأسئلة ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٣٢ ، ٣٨ ، ٤٠ ؟

إنها جميعاً تتعلق بصورتك الاجتماعية ، وكذلك برأيك فى نفسك فيما يتعلق بعلاقاتك مع الآخرين ..

فالاجابات " غير الأمينة " يمكن أن تعنى أنك تخشى الاعتراف بحقيقة رؤية الآخرين لك

هل أجبت بصدق عن الأسئلة ٢ ، ٤ ، ٦ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٦ ، ٢٨ ، ٣٦ ؟

إنها تتعلق بالمشاعر والتى تكون غالباً محجوبة بداخلك لما تحمله من شعور ثقيل بالذنب وهى ذات علاقة قوية بالوجه القاتم من شخصيتك .

أننا لن نجد من يجد لذة فى التحدث بإسهاب عن صفاته الكريهة وطباعه الرديئة ولكنك اذا عرفت البعض منها يمكنك السيطرة عليها .

ويفضل أن تعود للاجابة على تلك الاسئلة التى قد مسّت نقطة حساسة فى نفسك ، وإذا كنت قد نبذت المشكلة جانباً أو خشيت من مواجهة اسبابها فلتحاول مرة أخرى العودة اليها والاجابة عليها بصراحة ، وربما بدا لك أنه من الاسهل أن تنكر كل نقائصك ، ولكنك سوف تفاجأ أن الهروب من نفسك أمراً مستحيلاً ، فأنت بتجاهلك لهذه النقائض ورفضك لعيوبك تعمل على مضاعفة تأثيرها فى نفسك من حيث لا تشعر .

فأنت فى هذه المحاولة تبدو كمن يحاول الهروب من خطر يراه أمام عينيه دون أن يتحرك للابتعاد عنه ولكنه فقط يغمض عينيه حتى لا تراه .

وعلى العكس من ذلك ، فإذا شعرت بأن اجاباتك تتطابق تماماً مع رأيك فى نفسك ، فأنت فى هذه الحالة تكون فى توافق مع النفس وتتمتع بالثقة فى نفسك ولا يوجد ما تخشى مواجهته .

وتنتقل بعد ذلك الى الفئة التالية ، ولكن قبل أن نحاول استخلاص نتائجها علينا أن نتذكر دائماً أنه لا ينبغى الا نخشى شيئا وألا نندم على شىء .

من ٧٠ نقطة الى ٩٩ نقطة :

لديك صورة ملائمة جداً عن نفسك ، وتكن لنفسك تقديراً لا بأس به .

وفى بعض الظروف قد تبالغ فى مشاعرك ، ولكنك بصفة عامة تدرك بأنك على ما يرام وتشعر بقيمتك وأهميتك .

أما ثقتك فى نفسك فهى تجعلك تعامل الآخرين معاملة الند للند .

يمكنك أن تكون شريفاً فى معاملاتك لأن لا شىء لديك تخشاه ، ولا تشعر بالحاجة الى أن تكون فى موقف الدفاع .

لم تشعر إلا نادراً بشعور العداوة أو الحسد بالنسبة الى الآخرين .

تؤمن بأنك شخص نزيه ، لطيف ، وتدرك أنك قوى وقادر على الاعتماد على نفسك بدون معاونة من أحد .

يمكنك التعبير عن نفسك دون قلق من الانطباع الذى سوف تتركه فى الآخرين .

يبدو أنك تعتمد على ثقتك بنفسك وتحكمك فى أعصابك فى السيطرة على مجريات الأمور وتوجيه دفة حياتك .

يمكنك بواسطة هذه الميزة الكبرى فيك – وهى السيطرة على انفعالاتك – أن تمنح حياتك معنى ، وقبولك لنفسك كما هى عليه يعطيك الثقة والصفاء .

من الواضح أنك تتقبل تماماً كل ملامح شخصيتك ، ولا يؤرقك هذا الصراع الذى يعانيه الكثيرون مع النواحى التى لا يرضون عنها .

ولكن يجب أن نلاحظ أنك ربما قد تكون تساهلت نحو نفسك فى الاجابة على بعض الاسئلة مثل الاشخاص فى الفئة السابقة . فمن المفضل أن تراجع إجاباتك وتفحصها بدقة مرة أخرى .

هل تعمدت فى بعض الاحيان أن تجيب بطريقة أكثر ايجابية مما ينبغى ؟

اذا كان الجواب بالإيجاب فابحث عن هذه الاسئلة التى تساهلت مع نفسك فيها حيث أنها تسلط الضوء على تلك المناطق التى ترفض مواجهتها فى نفسك .

ولاحظ أن الاجابات ذات رد الفعل السىء تظهر اشياء مهمة لا بد أن نتصدى لها أو أن نعترف بها . فهى تستحق إذاً أن تستدل عليها وتتفحصها بعناية .

إلا أنه من الممكن أن تكون كل إجاباتك مطابقة للفكرة التى تكونها من نفسك وهنا فأنت قد تحررت من الشكوك والمشاكل الخاصة بشخصيتك ، وذلك يتيح لك أن تتأكد من قوة شخصيتك ، وبالتالى فإنه يمكنك أن تقوم باستمرار بعملية تطوير لمواهبك وكفاءاتك .

فإن الذين لديهم صورة جيدة عن أنفسهم يستطيعون تخطى العقبات التى تواجههم بسهولة أكثر من الآخرين

من ١٠٠ نقطة الى ٢١٩ نقطة

معظم الناس يتم تصنيفهم ضمن هذه الفئة .

إن التقدير الذى تعطيه لنفسك مرتفع للغاية ، ويبدو أنك قادر على تقدير مزاياك واعطاء نفسك حقها ، وأنك لا تخشى مواجهة عيوبك أبداً .

وبصفة عامة فإنك قد وصلت إلى درجة جيدة من قبولك لنفسك وهذا أمر مهم جداً فى سبيل اجتياز الطريق الطويل للتفاهم مع نفسك .

ومن الواضح إنك تعلم أن شخصيتك لم تكتمل بعد ويمكنك أن تضيف إليها بعض التحسينات .

من المحتمل أن الصورة التى ترسمها لنفسك تتبدل حسب الظروف .

مثال ذلك :

اذا أخفقت فى امتحان ما ، أو اذا فُصلت من عملك فإن نظرتك الى نفسك تكون أقل إحتراماً من المعتاد ، وإنك " تسقط " فى عين نفسك مؤقتاً .

وعلى النقيض من ذلك فإذا وقعت فى الحب أو إذا نجحت فى تحقيق احد أحلامك الغالية جداً ، فإنك تنظر إلى نفسك نظرة أكثر تساهلاً من المعتاد ، وتعطى نفسك تقديراً أكثر من حقها

إن عملية ادراك نفسك ورأيك فى شخصيتك هى دائماً من الظواهر المتقلبة جداً التى تتأثر بظروفك الشخصية وتطورات حياتك . وكذلك الطريقة التى كونت بها صورتك

اذا كنت بلغت حوالى ١٦٠ نقطة وهى منتصف الفئة تقريباً - فإنك تحمل لنفسك تقديراً مرضياً الى حد ما ولكن تبقى مع ذلك فى نفسك بعض الاضطرابات والشكوك

أراؤك فى نفسك تميل لأن تكون متغيرة وبعيدة عن المنطق وتتأثر بسهولة بما يمر بحياتك من أحداث

وكثيراً ما تكون فريسة لنوبات الغضب بصفة مستديمة .

وأنت تتصرف بدون أن تكون رأياً حاسماً ومحدداً عن نفسك .

وكلما إقتربت نقاطك من المائة يصبح إدراك لنفسك جيداً .، وتزداد ثقتك بنفسك شيئاً فشيئاً ، فى الشعور بأن حياتك ذات معنى وأنها ليست رخيصة ، واذا استطعت الاستمرار فى هذا التطور الايجابى فإن المستقبل واعد ، وينبغى حينئذ أن تتطلع اليه بحماس وبقدر ما يقترب مجموع نقاطك من ٢١٩ نقطة : يعنى ذلك كثرة الشك الذى يستولى عليك .

ولعل هذا يكون ناتجاً عن ظروف بائسة أو قاسية الى حد ما ، وربما تكون قد إعتدت على أن تكون قاسياً على نفسك شديد النقد لها فإن الصورة التى كونتها عن نفسك لاتتطابق مع الصورة التى يراك الآخرين عليها ، فهى فقط تترجم الطريقة التى تنظر بها الى نفسك والتى هى من المؤكد ليست نظرة المحيطين بك .

اذاً فلتحاول أن تجعل حكمك على نفسك أكثر موضوعية ، وفى هذه الحالة سوف يتبين لك أنك لم تبلغ مجموعاً مزعجاً مثل هذا .

ورغم أنك تنظر للأمور من خلال منظار أسود فإنك تحتفظ بداخلك بالايمان الكافى والاساسى ولعله يكون كافياً حتى تغير موقفك نحو نفسك ..

كذلك ينبغى لك أن تتفق مع نفسك بصورة أكبر ، وأن تقلل من هذا الشعور بالرثاء على شخصك كما تفكر غالباً ..

من الواضح أنك لم تستسلم تماماً ، وما يزال فى داخلك شعور بالامل وقدرتك على التجديد والابتكار .

من ٢٢٠ نقطة الى ٢٤٩ نقطة :

إنك ترسم لنفسك صورة مفجعة قاتمة للغاية ، وتعاقبها من أجل أعمال لم ترتكبها بالتأكيد ..

ومن الجدير بالملاحظة فى هذا المجال أن نذكر أن لبعض الاشخاص طريقة خاطئة فى تقدير أنفسهم والحكم عليها رغم أنهم يمتلكون قدرات أكبر مما

يودون الاعتراف به وهذا غالباً ما يخفى وراءه خوفهم الكبير من الإخفاق وهذا يؤدى بهم فى الواقع الى عدم القدرة على مجابهة المصاعب التى تبرز أمامهم ، وذلك حتى لا يتعرضون للإخفاق أو الفشل الذى يرهبونه ، ويشعرهم بحالة أكثر سوءاً ..

إن هذه الحالة المؤلمة التى نحن بصددها ، وهذه الاحاسيس الذاتية البالغة السوء يمكن أن تكون ناشئة نتيجة الانعزال الشديد عن المجتمع والانطواء على النفس وكذلك من العمل غير المرضى الذى يمارسه الشخص مرغماً ، أو الزواج الفاشل والحياة الأسرية غير المستقرة ، وخيبة الأمل التى تنطبع فى الذهن عن رؤية المشاهد السيئة المحيطة بالانسان .

وربما كان لديك إحساس بأنك تفتقر الى المحبة والتشجيع وصداقة الآخرين والحاجة إليهم ، ولكن احداً لم يستجيب لذلك .

مثال ذلك :

هل أعطيت نفسك نقاطاً غير واقعية بصفة خاصة فى الأسئلة أرقام ٣ ، ٧ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٨ ؟

فى هذه الحالة من المحتمل جداً أنك ترسم صورتك على أساس الطريقة التى تعتقد أن الآخرين يرونك بها وليس على أساس الرؤية النابعة من ذاتك كما ينبغى أن يحدث فلا تعطى أهمية كبيرة لرأى الآخرين ، لأنه لا يمكن أن يكون رأى المحيطون بك على مثل هذه الدرجة من التفاهة .

وبالتالى فينبغى لك أن تستفيد من هذا الشك وتحوله إلى صالحك بأن تمنح نفسك التقدير والإعتبار اللذان تمنحهما للاصدقاء أو أحياناً للغرباء .

ومن حسن الحظ أن حالتك النفسية ليست إلاحالة مؤقتة ، ويجب عليك أن تعلم أن كل شخص حساس مثلك يجتاز هذه الفترات من الضيق والمعاناة النفسية والاقلال من شأن نفسه والحط من وضعه .

وأنت لست بالضرورة حالة خاصة . وأمامك كل إمكانية لكى تتمالك نفسك وتحكم لها بطريقة أكثر صدقاً .

أرجو أن تقرأ الفقرة التالية (٢٥٠ الى ٢٨٠) لأنها ربما انطبقت

عليك إلى حد ما .

من ٢٥٠ الى ٢٨٠ نقطة :

من الواضح تماماً أنك ترسم لنفسك صورة محزنة بالغة السواد ولكن أليس من الجائز أنك تبالغ في هذا التصور السيء لشخصك ، وربما يسرك هذا التدمير الذاتي .

هل يمكن حقاً أن تكون سيئاً الى هذا الحد الذى تدعيه ؟

الجواب هو : بالطبع لا .

كل ما في الامر أنك قد تعودت على أن تفكر بهذه الطريقة القاتمة ، والتى عمقت هذا الشعور بالتفاهة داخلك مما يمنعك من رؤية أى شيء آخر مهما كان إيجابياً ومشرقاً ..

إنك تفرض على نفسك نوعاً من الإدانة والاحتقار الى الابد .. وتسعد بهذه الحالة .

أنت تشعر بنشوة كبيرة عندما تمثل هذه الميلودراما المأساوية مرة بعد أخرى وتجد فيها الكثير من الرضا ..

ولكن ما يجب أن تعلمه جيداً أن هذه الصورة السوداء التى ترسمها لنفسك غير مطابقة للواقع ولا توجد إلا فى خيالك .

وأهم ما في الأمر أنه يمكنك أن تتوقف عن هذا الاعتقاد الذى يملأ ذهنك اذا كنت ترغب حقاً فى ذلك .

إننا نتفق معك أن بعض الاشخاص يميلون أكثر من سواهم الى التقليل من قيمتهم ، ولكن يجب أن تحاول الخروج من هذه الفئة بالعمل الجاد وفى هذا المضمار يجب عليك أن تتذكر أولئك الاشخاص الذين يكونون عن أنفسهم فكرة رفيعة فى حين أن المحيطين بهم يرونهم عكس ذلك تماماً !!

ولاحظ أنه يوجد بعض الاشخاص ممن يستهينون بأنفسهم ويحطون من قدرهم مع كونهم فى الواقع أرفع شأناً فى نظر المحيطين بهم .

فإذا كنت من هؤلاء فلتحاول اقناع نفسك بأحقيتك وجدارتك بتشجيع الآخرين لك ولتجتهد فى أن ترى ردود فعلهم كما هى بالنسبة اليك بالطريقة الصحيحة وليس بالطريقة المشوهة التى اعتدت عليها دائماً ..

إنك تشبه من لا يود إلا رؤية الظلام واللونين الرمادى والأسود ولا يمكنه رؤية

اشعة الضوء والالوان المبهجة ..

ولتكن أكثر صراحة فإن العقبة الاساسية فى سبيل هذه المحاولة الضرورية لتبديل موقفك من نفسك هى أن هذه الفكرة تخيفك وترعبك !!

ذلك لأنها سوف تجبرك على مواجهة نفسك وحيداً بدون أن تستند إلى هذه الشفقة التى يحيطك بها الآخرين من جراء تخاذلك وضعفك أمامهم مما يجعلك تقف وحيداً بلا سند كما اعتدت دائماً .

ولكن من المنطقى أنك سوف تستمر فى الحياة مع نفسك ، إذا فما الفائدة التى تجنيها من احتقارك لذاتك رغم أنك تستطيع من هذه اللحـــظة أن تحب نفسك وتحترمها !!

٢ – من أى نوع أنت ... ؟

عندما تسأل شخصاً ما عن نوعية شخص آخر ، فأنت هنا تود أن تعرف ما هى أهم خصائص هذا الشخص وأبرز صفاته ..

وكذلك ما هو الانطباع العام الذى يحمله له الآخرين ؟ وكيف يتصرف فى المواقف المختلفة ، وما هو سلوكه المعتاد والطريقة التى تظهر بها احساساته وانفعالاته .

ولكى يمكن الوصول الى اجابات لهذه التساؤلات فسوف نقدم إليك بعض الأسئلة التى تعين عليك الاجابة عليها بصدق وتلقائية حتى يمكن فى النهاية أن تدرج ضمن إحدى الفئات الثمانية المذكورة .

ضع علامة (صح) فى المربع الذى يناسب رأيك : –

١ – أنت تميل الى مخاصمة الآخرين

صواب ( ) خطأ (✓)

٢ – يمكنك أن تحتفظ بابتسامتك حتى ولو تعرضت لموقف صعب مثل أن يفوتك القطار .

صواب (✓) خطأ (✓)

٣ – لا تؤمن بالخرافات

صواب (✓) خطأ (✓)

٤ – تشعر أنك فى قمة السعادة عندما تكون نشيطاً

صواب (✓) خطأ ( )

٥ – لديك المقدرة على إلقاء خطاب أمام جمهور كبير

صواب ( ) خطأ (✓)

٦ – عادة ما تظهر مشاعرك الحقيقة بسهولة

صواب (✓) خطأ ( )

٧ – أنت غالباً لا تطلب رأى الآخرين ونصائحهم

صواب ( ) خطأ ( )

٨ – تتحدث الى الاغراب بسهولة وبدون حرج

صواب ( ) خطأ ( )

٩ – لديك المقدرة على الظهور كإنسان واثق من نفسه محتفظ بحيويته حتى لو كنت تشعر بأنك منهك القوى .

صواب ( ) خطأ ( )

١٠ – لا تشعر بأى حرج عندما تدخل المطعم لتناول الطعام وحدك

صواب ( ) خطأ ( )

١١ – تتجنب تركيز الاهتمام على فشلك

صواب ( ) خطأ ( )

١٢ – لا تعلق أهمية كبيرة على أحلامك

صواب ( ) خطأ ( )

١٣ – دائماً تتوقع أن يحبك الآخرين

صواب ( ) خطأ ( )

١٤ – لا يزعجك الاقتراب من الاغراب فى وسائل المواصلات والاماكن المزدحمة .

صواب ( ) خطأ ( )

١٥ – يمكنك أن توقف الشخص غير المهذب عند حده

صواب ( ) خطأ ( )

١٦ – لا يصيبك القلق بصورة مزعجة قبل الامتحانات أو المواعيد الهامة

صواب ( ) خطأ ( )

١٧ – عندما يمعن أحد الأشخاص فيك النظر بلا سبب ، فبإمكانك أن تبادله النظرات بدون خجل أو ارتباك .

صواب ( ) خطأ ( )

١٨ – لا تكن أى إحترام لأولئك الاشخاص الذين اعتادوا على الرثاء لأنفسهم

صواب ( ) خطأ ( )

١٩ – تشعر دائماً بقدرتك على إتقان أى عمل تماماً مثل الآخرين

صواب (   )   خطأ (   )

٢٠ – تتحمس دائماً عند الذهاب الى سهرة أو لقاء أشخاص جدد

صواب (   )   خطأ (   )

٢١ – تعتبر نفسك شخصاً مغامراً

صواب (   )   خطأ (   )

وبمراجعة إجاباتك على الأسئلة السابقة ، إذا كانت نسبة الصواب أكبر فاجب عن أسئلة القسم (أ) .

واذا كانت نسبة الخطأ أكبر فاجب عن أسئلة القسم (ب) .

القسم (أ) :

اجب بـ " نعم " أو بـ "لا" عن الاسئلة التالية :

١ – اتفكر جدياً فى تنظيم شئون حياتك ؟

٢ – هل تستطيع المغامرة بمبالغ كبيرة ؟

٣ – هل يمكنك رؤية المشاهد العاطفية دون أن تحدث فيك تأثيراً كبيراً ؟

٤ – هل تشعر بأنك تشترى أكثر من حاجتك من الطعام والشراب ؟

٥ – اتعتقد أن التأمين على الحياة أمر هام وحيوى ؟

٦ – هل تظهر محبتك للآخرين صراحة ؟

٧ – عندما يستشيرك الآخرون فى أمر ما ، فهل تفكر قليلاً قبل أن تجيبهم الجواب الذى يناسبهم بدلاً من الرد الفورى بجواب غامض ؟

٨ – هل أنت دائماً تقدر الوقت الذى يتطلبه القيام بعمل ما بأقل من الواقع ؟

٩ – أتعتقد أنك قادر على فهم الآخرين بطريقة جيدة ؟

١٠ – هل تعتقد أن بإمكانك تغيير طريقة تصرفك حتى تتناسب مع النوعيات المتعددة من الاشخاص الذين تتعامل معهم من وقت لآخر ؟

١١ – اتميل الى القيام بالمفاوضات الصعبة ؟

١٢ هل تستسلم غالباً الى نوع من الحماسة المفتعلة التى لا تدوم ؟

١٣ – أنت لا تعتبر نفسك شخصية جذابة ، حتى ولو اعتبرك الآخرين كذلك ؟

١٤ – أنت غالباً ما تميل الى إظهار عدم الاهتمام فى مواضع ينظر إليها الآخرون بجدية كبيرة ؟

١٥ – أتحب أن تضطلع بالمسئوليات الكبيرة وتستمتع بالقيام بها دائماً ؟

١٦ – أيوجد لديك الشعور بأنك تسبب الازعاج للآخرين حتى إذا لم تنتبه الى ذلك فى حينه ؟

١٧ – هل تحسب المخاطر بدقة قبل الانطلاق فى مغامرة ؟

١٨ – هل تغفر للآخرين عدم صدقهم معك ؟

١٩ – هل تميل الى وضع خطط طويلة الأجل لحياتك ؟

٢٠ – ألديك الرغبة الدائمة لمشاهدة آخر فيلم أو الاستماع إلى آخر اسطوانة أو قراءة أحدث الكتب أو مشاهدة آخر الموضات .

اذا كانت نسبة إجابتك بنعم عن الأسئلة الفردية أكبر فأجب عن أسئلة القسم " ج " .

أما اذا كانت نسبة الاجابة بنعم عن الأسئلة الزوجية أكبر فأجب عن أسئلة القسم " د" .

القسم " ب"

أجب "بنعم " أو " لا " عن الأسئلة التالية :

١ – أتكره الاستماع الى الاشخاص الآخرين وهم يقصون عليك سيرتهم الشخصية ؟

٢ – هل تتأثر بسهولة بالاحداث المأساوية أو المحزنة التى تطالعها فى الصحف ؟

٣ – هل تخطط لحياتك ، أم تدعها بدون تخطيط ؟

٤ – هل تطلب خدمات من الآخرين بصورة دائمة ؟

٥ – هل تجتنب الخوض فى الجدل الذى لا طائل من ورائه ؟

٦ – هل تشعر بالملل والكآبة عندما لا تكون محباً عاشقاً ؟

٧ – اتتجنب الاحتكاك بالناس دائماً حتى لا يعتبرونك دخيلاً فضولياً ؟

٨ – هل يوجد لديك غالباً مثل هذا النوع من الأفكار المعنوية مثال ذلك : هل تشعر تجاه الزهور بأية أحاسيس .... الخ ؟

٩ – هل تميل إلى الإنغلاق على نفسك أكثر من معظم الناس ؟

١٠ – عندما تشعر بالحزن والهم ، فهل قضاؤك لسهرة ما أو لقاؤك مع بعض الاصدقاء يخفف عنك هذه المشاعر ؟

١١ – هل تميل للبقاء وحيداً عن رضا ؟

١٢ – أتشعر دائماً بحاجتك الى الكشف عن مكنونات قلبك الى أصدقائك المقربين ؟

١٣ – هل تميل الى تحليل انطباعاتك ورغباتك بدلاً من هذا الشعور الغريزى بها ؟

١٤ – هل دائماً تدور فى رأسك محادثات خيالية مع الآخرين ؟

١٥ – أتشعر بالملل دائماً خلال المناقشات ؟

١٦ – أتشعر بأنك قابل للتأثر بسهولة كبيرة ؟

١٧ – هل تستعرض مزايا وعيوب الآخرين وذلك قبل أن تقرر منحهم ثقتك ؟

١٨ – هل أنت غالباً ما تضع نفسك فى مواقف صعبة ؟

١٩ – هل تكره تلقى النصائح ؟

٢٠ – هل تنتابك نوبات مفاجئة من الغضب ؟

اذا كانت نسبة الاجابة بنعم عن الأسئلة ذات الارقام الفردية أكبر فأجب من أسئلة القسم (هـ) .

أما اذا كانت نسبة الاجابة بنعم عن الأسئلة ذات الأرقام الزوجية أكبر فأجب

عن أسئلة القسم (و) .

القسم " ج " :

١ - اذا اضطررت الى الاختيار بين هذين النشاطين لتمارس أى منهم فى المساء فماذا تختار ؟

أ - المحافظة على اللياقة البدنية .

ب - تلقى دروس فى الاسعافات الاولية .

٢ - هل تعتقد أنك تتحلى بالصبر ؟

أ - أحياناً

ب - نعم

٣ - هل تعتقد أنه :

أ - ينبغى لكل شخص أن يحل مشاكله الخاصة بنفسه .

ب - يمكنك مساعدة الآخرين فى حل مشاكلهم .

٤ - ما هو العيب الذى تكرهه فى الآخرين أكثر من سواه ؟

أ - الضعف وإستجداء عطف الآخرين .

ب - الشخصية المهزوزة .

٥ - اذا كان عليك القيام بشىء مهم جداً ؟

أ - هل تطلب ذلك من شخص آخر .

ب - هل تقوم دائماً بعمله بنفسك .

٦ - ما الذى تكرهه أكثر :

أ - تَكَلُّف وتصنع العواطف .

ب - أن تكون متدفق العواطف .

٧ - اذا تخاصم صديقين أمامك ، فهل تميل إلى

أ - تركهما يتخاصمان ؟

ب - التوسط بينهما ؟

٨ - عندما يحدثك الآخرون بمشاكلهم ، فهل تعتبر

أ - أنهم يزعجونك ولا يكون لديك صبر على الاستماع إليهم ؟

ب - أن فى امكانك الأصغاء إليهم دون أن تشعر بالضيق ؟

٩ - الى أى من الأمرين تميل أكثر من الآخر

أ - التعصب لرأى ما

ب - تمثيل دور الزعيم

إذا كانت نسبة الاجابة عن (أ) أكبر فإقراء الخلاصة ١

إذا كانت نسبة الاجابة عن (ب) أكثر فإقراء الخلاصة ٢

القسم " د "

١ - ما هو الأهم فى رأيك ؟

أ - أن تكون لديك روح المرح

ب - النجاح

٢ - إذا كنت تستقل سيارة فى احد الشوارع الشديدة الإذدحام وطال انتظارك عند أحد الاشارات تميل إلى

أ - تأمل المارة من حولك ، والاستغراق فى افكارك الخاصة ؟

ب - التململ فى مقعدك وأنت ترغى وتذبد ؟

٣ - هل يساورك الشعور أحياناً بضرورة اللجوء الى العنف ؟

أ - ابداً

ب - كثيراً جداً

٤ - اذا مرت بك ظروف صعبة اضطرتك الى التضييق على نفسك فما هو الاصعب بالنسبة لك ؟

أ - انعدام الرفاهية

ب - فقدان الكرامة

٥ - فى حياتك اليومية العادية ، هل أنت

أ - غير مبال بمرور الوقت ؟

ب - دائماً تحاول الاستفادة من كل دقيقة فى وقتك ؟

٦ - هل تشعر بقدرتك على النجاح فى أى مهنة بصرف النظر عن طبيعتها ؟

أ - بصراحة لا

ب - نعم

٧ - هل أنت دائم الخسارة فى لعب الورق ؟

أ - نعم

ب - لا، مطلقاً

٨ - ما الذى يزعجك أكثر من الشخص الذى يشاركك حياتك

أ - أن يكون مجرداً من الجاذبية ؟

ب - أن يكون بليداً وأبله ؟

٩ - فى رأيك ما الذى ينطبق عليك أكثر فى هاتين الحالتين ؟

أ - كسلك الشديد تجاه الاشياء التى لا تريد القيام بها

ب - الاهتمام الزائد والحماس الكبير تجاه أشياء ربما لا تستحق هذا الاهتمام

إذا كانت نسبة الاجابة عن (أ) أكبر   اقرأ الخلاصة ٣

إذا كانت نسبة الاجابة عن (ب) أكبر   اقرأ الخلاصة ٤

القسم " هـ "

١ - إن فكرة الزواج عن طريق الآخرين أو عن طريق الصحافة أو المراسلة تبدو لك

أ – غير مشرفة ؟

ب – ذكية إذا لم توجد لديك ثمة طـريقة أخرى للعثور على الشخص الذى يلائمك ؟

٢ – أى من العبارتين الآتيتين تبدو أنها تنطبق عليك أكثر من الأخرى ؟

أ – يتأثر مزاجك كثيراً بالمحيطين بك

ب – مزاجك يتوقف عليك أكثر مما يتوقف على المحيطين بك .

٣ – ما هو السبب الذى يجعلك تتفق مع شخص ما رغم عدم اقتناعك بوجهة نظره ؟

أ – أنك لا تريد أن تسبب له أى ألم .

ب – أنه لن يستطيع تقدير وجهة نظرك إذا حاولت توضيحها له .

٤ – ماذا يزعجك أكثر من سواه ؟

أ – الإخلاص المنعدم والمصحوب بالانفعال المصطنع .

ب – الرؤية الضيقة للامور وقصر النظر .

٥ – عندما تكون حزيناً ، هل مجاملات الآخرين ومدحهم لك

أ – ترفع من معنوياتك ؟

ب – لا تؤثر فى تغيير موقفك ؟

٦ – اذا كسبت مبلغاً كبيراً من المال ، هل تصبح حياتك

أ – أسعد بالتأكيد ؟

ب – أسهل كثيراً ، ولكن ليس بالضرورة أكثر سعادة ؟

٧ – اذا أخبرك أحد بأنه رأى شبحاً ، هل يبدو عليك

أ– الحيرة والارتباك ؟

ب – الميل الى نفى هذه الفكرة والابتعاد عنها ؟

٨ - هل تعتقد أن الآخرون يرونك أحياناً شخصاً

أ - غامضاً ومتردداً ؟

ب - ساخراً ومتفوقاً ؟

٩ - هل تشعر بالحاجة إلى أن تروى أسرارك الخاصة لأصدقائك المقربين ؟

أ- كثيراً جداً

ب - مطلقاً

اذا كانت نسبة الاجابة عن (أ) أكبر **اقرأ الخلاصة ٥**

اذا كانت نسبة الاجابة عن (ب) أكبر **اقرأ الخلاصة ٦**

القسم " و"

١ - هل تشعر بأنك سعيد عندما يكون لك

أ - علاقة جدية وطيبة مع احد الاشخاص .

ب - عدد من العلاقات مع اشخاص مختلفين .

٢ - عندما ينتقدك احد من الأشخاص بقسوة فإنك

أ - تعيد النظر الى داخل نفسك وتعيد كقيم الامور لتقرر ما إذا كان مخطئاً أو مصيباً فى انتقاده لك .

ب - تشعر بأنك قد جُرحت ، ولكنك لا تحبذ النقد لذاتك وتعتبره بلا مبرر .

٣ - ما الذى تكرهه فى الفقر أكثر من سواه ؟

أ - القلق والخوف من الغد .

ب - الحياة الشاقة والمخيبة للآمال .

٤ - عندما يصاب صديقك أو شريكة حياتك بمرض يجعله يفقد جزءاً من جاذبيته فهل تتبدل مشاعرك تجاهه ولا تظل على حبك السابق له ؟

أ - لا ، مطلقاً

ب - نعم

٥ - عندما تضطر الى انجاز مهمة كريهة

أ - هل تنهيها بأسرع ما يمكن .

ب - تجتهد فى عدم التفكير فيها .

٦ - ما هى العيوب غير الخطرة التى تبدو مطابقة لشخصيتك أكثر ؟

أ - التردد واستحالة اتخاذ القرار .

ب - سهولة فقد الاشياء ونسيانها ، والخلط بين المواعيد .... الخ .

٧ - هل تشعر بأنه يجب عليك أن تختلق بعض الأكاذيب الصغيرة حتى يحتفظ الآخرون بانطباع جيد عنك ؟

أ - لا

ب - نعم

٨ - إن فكرة الذهاب بمفردك الى السهرة تبدو لك

أ - مخيفة

ب - مثيرة

٩ - ما هو رد فعلك تجاه الاشخاص الأكبر منك سناً ؟

أ - تجدهم مكتئبين ، وسريعى الغضب .

ب - تجدهم مزعجين ، وتشعر بالنفور نحوهم .

اذا كانت نسبة الاجابة عن (أ) أكبر — اقرأ الخلاصة ٧

أما اذا كانت نسبة الاجابة عن (ب) أكبر — اقرأ الخلاصة ٨

وبعد المرور بهذه المراحل المتعددة من الاختبارات نكون قد توصلنا الى الخطوط الرئيسية لطابعك أو السمات الرئيسية لشخصيتك

الخلاصة ١ : واقعى : –

يعتبرك الآخرون شخصاً قديراً ، واثقاً من نفسك ، متمتعاً بشخصية قوية ، وتعبر بسهولة عن نفسك .

دائماً ما تترك الانطباع بأنك مرح وذو طبع مسالم ورغم ذلك فإن بإمكانك أن تدافع عن نفسك بقوة ، وتصبح خصماً شديداً اذا ما خاصمك أحد ، وهذا أمر واضح وجلى .

تنظر الى الحياة نظرة واقعية ، وغالباً ما تكون آراؤك حاسمة .

تعتقد أن الآخرين لا ينبغى أن يبدو مخاوفهم ، لأن شخصيتك لا تشعر بالخوف الى حد كبير .

ومن هنا فيجب على المحيطين بك غالباً أن يفكروا طويلاً قبل أن يحدثوك عن اسرارهم ، أو يظهروا أمامك ضعفهم .

ورغم ذلك فإنه بإمكانك أن تمنح الآخرين النصائح الجيدة لأنك تستطيع الحكم على الامور بموضوعية كبيرة ويمكنك رؤية الحلول بسهولة .

أنت إنسان متفتح ، علاقاتك مع الآخــرين مباشرة (لا تعــرف اللف والدوران) ، ولك القدرة على الاسترخاء فى صحبة الآخرين .

ولأن لك فى الحياة موقفاً واقعياً ، فإنك لا تنظر إلى الناس نظرة مثالية . لديك شعــوراً عمــيقاً راسخاً بأنك تقف علــى قدم المساواة مع أولئك الذين بيــدهم السلطة .

الأشخاص ذو المناصب الرفيعة ، أولئك الذين حققوا نجاحاً مادياً كبيراً لا يفرضون أنفسهم عليك مطلقاً .

قلما تحدث بما يجيش فى صدرك ، ولا يكاد يراودك الاحساس بأنك أقل من غيرك .

تتقبل نفسك كما هى دون الرغبة فى صفات لا تتمتع بها ، وبدون أن تشعر بانزعاج أو ضيق بسبب الجوانب الأقل اشراقاً فى شخصيتك وهذا القبول الذاتى يحررك من كل الشكوك ، ويبعدك عن الالم النفسى الشديد الذى يعانيه الكثيرون الذين هم أقل منك واقعية

دائماً ما يحرص الآخرون على اكتساب ثقتك ويحاولون التقرب منك

إن استقرارك العاطفى ورضاك عن نفسك يمكن أن يجعلا البعض يعتبرونك منعدم الاحساس عاجزاً عن فهم حاجاتهم ومشاعرهم .

ورغم ذلك إن الذين يعرفونك أكثر يجدونك بخلاف ذلك، لأنك دائماً صريحاً تعبر عما تشعر به دون أى تصنع أو تكلف ، ولأنك تجد صعوبة شديدة فى إخفاء ردود فعلك وانتقاداتك .

أنت لا تشعر كثيراً بالحاجة إلى أن يساندك الآخرون ، وبرغم أنك جدير بالثقة وبوسع الآخرين الاعتماد عليك فأنت لا يحبذ ذلك ..

تستطيع أن تستوعب جيداً كل ما يحدث لك ، ولديك قدرة كبيرة للتغلب على الصعاب التى تؤرق كثيراً من الناس .

الخلاصة ٢ : مُدافع تملك موهبة القيادة

يعتبرونك الآخرون انساناً مستبداً مسيطراً على المواقف وهم ينجذبون اليك بفضل طباعك القوية ولطفك الحازم واحساسك بالعدل ..

الكثيرون يعجبون بثقتك فى نفسك وبمعتقداتك وطريقتك المستقرة فى مواجهة الحياة .

ومع ذلك فيمكن للكثيريين أن يشعروا بغريزة القيادة لديك ، ومن ثم فإنهم يترجمون اهتمامك بالآخرين إلى رغبتك فى التسلط والتحكم .

شخصيتك تمكنك من أن تكون أباً أو أماً ممتازاً . يمكنه حماية ابنائه ورعايتهم بكفاءة عالية للغاية

تحب أن تتولى المسئوليات الكبرى ، ويسعدك الاحساس بأن الآخرين محتاجون إليك ، ودائماً تقدم معاونة حقيقية الى المحيطين بك ..

يمكنك أن تفرض النظام دائماً حولك ، وربما تلجأ الى استخدام القوة ، ودائماً ما تراقب الأشخاص المحيطين بك لأنك تميل الى التحكم فيهم بصورة سافرة وإلى فرض ارادتك عليهم فى أحيان كثيرة .

أنت قادر على إثبات وجودك بسهولة تامة ، وتشعر بالسعادة عندما تتحادث مع الآخرين وتطور معهم علاقاتك .

ورغم أنك قد تترك انطباعاً فى الآخرين بالتعالى والغطرسة ، إلا أن المقربين منك يعتبرونك محبوباً وسهل التفاهم .

يمكنك قبول نصائح الآخرين لك ، ولكنك لا تقبل اللجوء إليهم لتحدثهم بمشاكلك واسرارك .

فى الواقع أنت تشعر بأنك قد خُلقت لكى تسدى النصح للآخرين لا لتلقيه منهم ..

دائماً ما تكون أعمالك متفقة مع أفكارك ، وتعالج الأمور بطريقة واضحة ودقيقة جداً .

لديك إيمان كبير بالأحكام التى تصدرها ، وتتخذ قراراتك بسرعة فائقة .

أنت ماهر فى الخروج من المواقف العاطفية الصعبة تماماً كمهاراتك فى مباشرة المهمات العملية .

يمكن للآخرين الاعتماد عليك فى أمور كثيرة وبخاصة فى الحالات الطارئة ، لأنك تعرف كيف تتصرف بحكمة وماذا ينبغى عليك عمله وتقوم به بكل فعالية دون أدنى تردد .

تبدو دائماً قديراً للغاية ، لدرجة أن الآخرين ربما يعتقدون أنك لست مثل بقية الناس تحتاج أحياناً إلى التعزية والتشجيع ويعزز هذا الموقف لديهم كونك لا تتذمر الا نادراً .

أنت تقدر الجمال وتجد لذه كبرى فى اقتناء الاشياء الجميلة .

لديك استعداد كبير للبذل والتضحية بنفسك وراحتك . والحب يملأ حياتك تماماً مما يجعل الآخرون يشعرون بأنهم محاطون بحبك ويعيشون فى أمان لوجودك معهم .

الخلاصة ٢ : جذاب يحب المتعة :

يراك الآخرين شخصاً ساحراً جذاباً ، مسالم الطباع ، تسعى دائماً من أجل الحصول على المتعة .

يحسدك الكثيرون على هذه السهولة التى تكسب بها الأصدقاء وتأسر قلوبهم . تسعى وراء المغامرات العاطفية مما يثير غضب البعض عليك بسبب انسياقك وراء شهواتك وملذاتك .

أحياناً قد تعطى الانطباع بعدم المسئولية واللامبالاة بمشاعر الآخرين ورغم كل ذلك ، وبفضل طبيعتك المرحة فإنك تظهر المشاعر الدافئة وتقابل الناس بحرارة .

تحب الاستمتاع إلى أقصى درجة ، ويجد الآخرين الراحة والمتعة فى رفقتك لأنك تعـرف جيداً كيف تتصرف ببساطـة وتلقائية دون أن تطلب الكثير من الآخرين .

أنت لا تشعر بالحاجة إلى تحليل نفسك للوصول إلى الأسباب التى تدفعك إلى القيام بتصرف ما .

ويبدو أن الاستمتاع فى الحياة هو بالنسبة إليك غاية فى حد ذاته .

أنت شخص متفائل بطبعك ، وقلما تشعر بالحاجة إلى تحليل عيوبك ومساوئك لأنها لاتؤرقك ولا تثقل عليك .

لديك البراعة الفائقة فى أن تقصى عن ذهنك كل الأفكار الهدامة التى يمكن أن تسبب لك الضيق وتعكر صفو حياتك المرحة .

تمنحك الحياة النشيطة السريعة ما يرضيك ويسعدك .

أنـت تسعى دائمـاً وراء المـلذات الجسدية ومبـاهج الحيـاة بصـفة عامة .

تحب الديكورات المريحة الهادئة

رغم أنك تقيم وزناً كبيراً للماديات ، إلا أنك تستطيع الانفاق بسخاء لأن من الأمور التى تسعدك البذل والعطاء تماماً مثل الأخذ واقتناء الأشياء .

ولكن نجد أنه من الصعب عليك الحفاظ على العلاقات الحميمة لفترات كبيرة وذلك لأن اهتماماتك ورغباتك مختلفة جداً وموزعة على أوجه كثيرة .

لا تتقبل الروتين بسهولة ولا تهتم بالحياة العائلية .

قلما تشعر بالغيرة ، بل أنك تنزعج عندما تراها فى الآخرين لدرجة أنك تجد صعوبة كبيرة فى فهم هذا الشعور ...

أما فى النواحى العاطفية فأنت متوقد العواطف سريع الاستثارة والاندفاع وراء نزواتك ، مما يُخشى معه أن تفقد الشعور بمسئولياتك أحياناً ..

تميل إلى الظهور بمظهر انفعالى فى أعمالك وفى أحكامك أيضاً ، وغالباً ما تتجنب مواجهة المشاكل أو معالجة الأمور معالجة جدية .

الخلاصة ٤ : مفعم بالنشاط

يعتبرك الآخرون شخصاً مليئاً بالنشاط والعزة والتصميم ويعجبون بك دون شك وذلك بفضل تأثيرك القوى عليهم ، وكذلك بسبب جرأتك وشجاعتك فى المواقف الصعبة خاصة عند المنافسة أو المزاحمة مع الآخرين .

ولكنك تبتعد عن الناس فى بعض الأحيان بسبب ردود فعلك العفوية تجاههم ونفاذ صبرك وإلى ميلك لاحتقار أولئك الذين لا يتفقون معك فى الرأى أو أولئك الذين لا يلبون طلباتك .

لديك مقدرة كبيرة على التعبير عن المشاعر والرغبات التى بداخلك ، والتى لا يجروء أشخاص آخرون على إظهارها لما يشعرون به من كبت وتعقيد .

أنت اجتماعى وصريح ومسموع الكلمة .

ثقتك فى نفسك وقوة عز يتمك يتيحان لك عادة الحصـــول على ما تتمنى من الحياة .

دائماً ما تنظر إلى المشاكل نظرة عملية واقعية أكثر منها نظرة فلسفية ، وبصفة عامة فأنت تعتقد أن الغايةتبرر الوسيلة .

يعتبرك البعض أنانياً ، والبعض الآخر يشهدون بأنك إنساناً صعب المراس لأن بداخلك اعتقاداً قوياً بأن عليك أن تصارع لكى تحصل على ما ترغب فيه .

ومن هنا فمن الممـكن أن يوجد لك أعداء كثيـرون ، وأصدقاء كثيرون فى نفس الوقت .

أنت لا تحسن اخفاء عداوتك ومقتك إذا تحداك أحد أو استفذك حتى مع أصدقائك المقربين ، ودائماً ما نشعر بأنك فى موقف خصومة حتى وأنت فى حالة استرخاء . ويظهر ذلك جلياً عليك .

العدوان جزء مكمل لطبيعتك ، ويمثل قوة حافزة وهامة فى سلوكك غير أن ذلك كثيراً ما يجلب غضب الآخرين عليك .

تسعى وحدك وراء مطامحك بلا هوادة دون طلب للمعونة من أحد ، يساعدك فى ذلك ارادتك القوية التى تجعلك منيعاً عزيزاً بالنسبة الى المحيطين بك .

وربما كان هذا النشاط المتواصل الذى تبديه متأتياً من إهمالك لآراء الآخرين وعدم وضعها فى الاعتبار .

ومع كل ذلك فإن حماسك للحياة غالباً ما يعدى الأخرين من حولك ، فلديك موهبة بث النشاط والحيوية فى المحيطين بك .

فضلاً عن ذلك فإنك تترك طابعاً بالغ الأثر فى محيطك .

تلقى بنفسك كلياً فى كل النشاطات التى تولع بها وتنفق طاقة كبيرة فى الرياضة والعمل والدروس وذلك على حساب حياتك الاجتماعية .

مع أنك غالباً ما تعطى الانطباع بأنك عاطفى جداً إلا أن مشاعرك تميل إلى الظهور والتلاشى بسرعة كبيرة .

وأخيراً فإن أحكامك وقراراتك ربما كانت عملية ومحسوبة أكثر منها نابعة من احساسيك ومشاعرك .

الخلاصة ٥ : منطلق ، مشرق

يراك الآخرون شخصاً متحفظاً ، لطـيفاً ، هادى ، مشـــرق ، منطلق واثق من نفسك .

وفى بعض الأحيان يمكن أن نعطى الانطباع بأنك بارد ومتحفظ .

ولكن ربما يكون هذا الشعور خاطئاً وظاهرياً ويرجع إلى خوفك من عدم تقبل الآخرين لك وردود أفعالهم السلبية نحوك .

ولكن فى نفس الوقت فأنت تثق فى آرائك ومشاعرك ، وتجيد الحكم على الأمور لأن لديك المقدرة على مراقبة المواقف بهدوء .

أنت منطوى على نفسك ، غارق فى عالمك الداخلى غالباً ، ومع أنك تشعر بالحاجة إلى رؤية الناس ، فباستطاعتك أن تكتفى بنفسك .

يسعدك كثيراً ويسرك أن تنضم إلى الآخرين ، ورغم ذلك فأنت تحافظ على استقلالك ولا يمكن أن يؤثر فيك أحد بسهولة .

تظهر إهتماماً كبيراً بمشاعر الآخرين ، وتتصرف بصورة طبيعية ويمكنك تفهم الآخرين .

أنت لا تندفع للارتباط بعلاقات جديدة ، ولكنك بعد أن تتأكد من أن مشاعرك الخاصة تلقى التجاوب والاهتمام فإنك تبدى حرارة وحباً واخلاصاً متناهياً .

مطالبك المتعلقة بالصداقة قوية جداً . فأنت تتوقع من المقربين إليك التجاوب مع اهتماماتك ونزاهتك ومشاعرك المتدفقة تجاههم .

أنت لا تسعى وراء العلاقات السطحية ولكنك دائماً تفضل العمق .

رغم أنك عاطفى للغاية إلا أنك تعطى إنطباعاً بأنك تسيطر على نفسك تماماً وتتحكم فى مشاعرك ، ولا يلاحظ الآخرون قوة عواطفك وعمق مشاعرك .

أنت حريص جداً على حياتك الخاصة ويزعجك التدخل المتواصل فى أمورك الشخصية ولا تقبل أن يتطفل عليك أحد أو يتدخل فى شئونك .

أنت تبدو صبوراً قوى التحمل ، وغالباً ما تفكر فى مشاريع طويلة الأمد دون أن تشعر بالاحباط أو خيبة الأمل عندما لا تجنى ثمرة جهدك على الفور .

الخلاصة ٦ : مثقف ومفكر

يراك الآخرون شخصاً متحرراً ، متوقد الذهن وفضولياً وفى بعض الأحيان قد تترك انطباعاً بأنك غير اجتماعى تميل قليلا إلى العزلة .

وبصفة عامة فإن حياتك يحكمها التفكير وتسير وفق منهج واضح .

لديك القدرة على التفكير بطريقة مجردة وامكانية تطبيق الأفكار والنظريات التى تؤمن بها .

يمكنك أن تعلو فوق المواقف وتقوم بتحليلها بموضوعية ، وتكون فى قمة

السعادة عندما تستطيع فهم أحد القضايا والفصل فيها

وأنت لا تحب اصدار الاحكام الفريزية أوالعفوية ، ولا تحكم عواطفك

أنت تتحدى اللامعقول ويمكنك كبح جماح مشاعرك ، الأمر الذى يصبغ علاقاتك ببعض البرود ليس لأنك بارد بطبعك ، ولكن لأن الجوانب العاطفية من طبعك لا تظهر بسهولة .

أنت دائماً تميل إلى النقد الذى تجد فيه متعة فكرية .

تفضل صحبة الاشخاص الذين يكونون متساوين معك فكرياً وعقلياً

لديك القدرة على إثارة خيال الآخرين وتنشيط أفكارهم ، بما يتوافر لك من قدرات عقلية توحى بالإحترام لدرجة أن البعض من الذين لا يستطيعون متابعة أفكارك يشعرون بشىء من البعد عنك .

نظرتك إلى الحياة بجدية وصرامة تجعلك دائماً تبدو غير راضياً ، رغم أنها تضيف إلى شخصيتك عمقاً أكبر .

لا تثيرك النواحى المادية ولا هموم الحياة اليومية ، ولا تستهويك أية موضوعات للحديث بسهولة .

وبناء على ذلك فإن دائرة أصدقائك صغيرة ومحدودة ، ولكن صداقاتك عميقة وطويلة الأمد بصفة عامة .

لديك المقدرة الكبيرة على التركيز فى عملك وتوجيه كل طاقتك نحوه .

مطامحك شخصية جداً وهى تتصل غالباً برغبتك الشديدة فى مضاعفة معارفك وتنمية تفكير مبتكر جيد .

تستغرق وقتاً طويلاً فيما تقوم به من أعمال ، لدرجة أنك تهمل بسهولة سائر شئون حياتك وصحتك وعلاقاتك الإجتماعية .

تتمتع باحساس متطور جداً يمكنك من بلوغ هدفك بسرعة .

ثقتك بنفسك وبقدراتك تتيح لك أن تجد معنى لحياتك .

الخلاصة ٧ : كبير القلب ، رقيق

يراك الآخرين شخصاً كبير القلب . رقيق للغاية ، وهم يشعرون تماماً بحاجتك

إلى العاطفة والدفء ، مع أنك دائماً تميل إلى التحفظ وتتردد فى القيام بالخطوة الأولى .

أنت ترغب فى إقامة علاقات دائمة مع الآخرين ومبادلتهم العواطف والمشاعر .

غالباً ما توحى الى الآخرين بالثقة وتُظهر الإخلاص والوفاء نحوهم ، ولديك الرغبة الصادقة لتحقيق أمنيات الآخرين وتجتهد كثيراً لكى ترضيهم .

لديك أحاسيس مرهفة ، وتربطك بالآخرين صلات عميقة مما يجعلك تتورط بسهولة فى المشاكل المحيطة بك .

من المتناقضات الغريبة فى حياتك أنك أحياناً تسعى وراء أحد من المقربين إليك ولكنك فى نفس الوقت تقاوم تدخله فى شئونك الخاصة وربما شعرت بالانزعاج من جراء تأثيره عليك .

ورغم ذلك فبإمكانك أن تكون سنداً للآخرين ، تظهر لهم التعاطف والتسامح الغريزى .

أنت شخص انفعالى يتأثر مزاجك كثيراً بالمواقف والاجواء التى تحيط بك .

أنت متقلب المزاج بصورة حادة ، تمر بأوقات تكون فيها سعيد للغاية تعقبها أوقات تصل فيها الى أقصى درجات الحزن والهم .

يشعر الآخرون بإنجذاب شديد نحوك ناتج عن حرارة معاملاتك مع الآخرين وقدرتك على جعلهم يعتقدون أنهم ضروريون لك كثيراً ، وتمثل لك صداقاتك سعادة كبرى .

إن شعورك بأنك تحوز على ثقة الآخرين يجعلك تشعر براحة عميقة ، برغم ميلك الدائم إلى الإنطواء على نفسك .

مخاوفك الدائمة من المستقبل تجعلك غير واثق من نفسك تماماً .

لديك إيمان كبير واقتناع شديد بنزاهتك وسمو نفسك ، وتؤمن تماماً بأهمية عدم التخلى عن الآخرين وعدم إفشاء اسرارهم التى يأتمنونك عليها .

أنت إنسان شريف ، مستيقظ الضمير فى جميع علاقاتك الإنسانية ، ويدرك الآخرين تماماً أن بإمكانهم الاعتماد عليك .

لديك نزعة مثالية شديدة ، فأنت دائم السعى خلف الجمال ، تتمنى أن ترى العالم من حولك يظله الود والإنسجام والحب ، ويخلو من الحقد والبغض والعداوات .

تتوقف سعادتك كثيراً على تحقيق رغباتك فى الحياة

الخلاصة ٨ : سريع البديهة حاضر الذهن

ينظر الآخرون اليك على أنك أنانى نو طباع وصفات غير مستحبة ومن المتناقضات الغريبة فى شخصيتك أنه من الممكن أن تكون محبوباً ومكروهاً فى إن واحد وبنسب تكاد تكون متساوية ، فقد يجد البعض أنك مثير للاهتمام ويستمتع كثيراً برفقتك ، بينما يحقد عليك البعض الآخر لأنك دائماً لا تحترم النظم الاجتماعية والانماط السلوكية التى يجب مراعاتها .

تعلق أهمية كبيرة على التسامح والتفاهم مع الناس .
ورغم أنك تستطيع الإنسجام بسرعة فائقة مع بعض الأشخاص ، إلا أنك قد تبتعد آلاف الاميال عن أشخاص آخرين وتجد من العسير عليك أن تقترب منهم .

أنت دائماً تتصرف بطريقة عفوية ولا تسير وفق منهج محدد فى الحياة .

ميلك الدائم إلى التصرف بطريقة غريزية يجعلك انفعالياً متهوراً وقد تأتى بتصرفات غير مسئولة أحياناً كثيرة .

من الواضح تماماً أنك شديد الإيمان بإحساساتك الداخلية لدرجة أنك لا تشعر بالحاجة الى توضيح تصرفاتك للآخرين .

وهذه الخاصية السابقة تجعلك شديد التمسك بهويتك ، لا ترغب فى تقليد أى شخص آخر ، فإما أن يقبلك الآخرون كما أنت وإلا فلا داعى لإستمرار العلاقة معهم .

غالباً أنت فضولى ، وفى بعض الأحيان تتصرف كما لو كنت محقق رسمى ..

أنت تتجاوب مع الأفكار الجديدة بسرعة كبيرة ، ولذلك ففى بعض الأحيان تجد صعوبات كبيرة فى انجاز بعض الأعمال التى سبق وأن بدأتها .

ليس الانضباط من صفاتك المميزة وتكره الروتين والخوض فى التفاصيل ولاتطيق المثابرة فى العمل ، وغالباً ما يتملكك نوع من اللامبالاة عندما تواجهك

مهمات كبيرة تحتاج إلى عمل جاد متواصل ..

من أهم صفاتك أنك تتمتع بخيال خصب ، مما يجعلك شديد الإيمان والإقتناع بعالمك الداخلى .

أنت تفهم مشاعرك ودوافعك بصورة جيدة مما يجعلك تنطوى على نفسك كثيراً ورغم هذا الانطواء فإنك قد تسعى فى بعض الأحيان وراء نوع خاص من العلاقات الجديدة التى قد تستهويك ..

من أكبر مشاكلك المبالغة أحياناً فى تقدير مدى قوتك وقدرتك ، والحط منها وإهمالها فى أحيان أخرى !!

قد يمكنك الإهتمام بمجريات حياتك وبما يحيط بك من أحداث إذا ما حصلت على بعض التشجيع من الآخرين .

تشعر بقمة السعادة عندما تكون على صلة عاطفية وفكرية قوية مع شخص واحد ، ويكفيك ذلك تماماً لملء فراغ حياتك ، أما العمل مع فريق فهو لا يناسبك كثيراً ومن الصعب عليك دائماً التعاون مع الآخرين خصوصاً أنك لا تتحمل أن يُملى عليك أحد ما ينبغى القيام به .

من أكبر مشاكلك أنك رغم حاجتك الشديدة إلى من يوجد إلى جانبك بصفة دائمة إلا إنك فى نفس الوقت ترفض بشدة الحد من حريتك الشخصية وإنطلاقاتك العاطفى ..

٣ - كيف تصل إلى وصف لشخصيتك ؟

حتى يمكننا أن نصف شخصية إنسان ما فإننا سوف نستخدم وصفاً عادة ما يلخص أهم خصائص هذا الشخص مثلا : " إنه شخص لطيف " ، « هذا إنسان عدوانى » .... الخ .

يجب أن تعلم جيداً إن كل إنسان منا له نفس المزايا ونفس المساوىء التى لدى الآخرين ولكن مع اختلاف هام جداً فى الشدة والدرجة .. ،

فالشخص اللطيف مثلاً قد يبدو فى بعض الاحيان عدائياً رغم أن اللطف هو الصفة الغالبة عليه .

أننا بالضرورة نرى أن اللطف هى ميزة أفضل من العدوانية ، ولكن يجب الا

يغيب عن بالنا إن معظم الصفات الشخصية ليست حسنة أو سيئة الا بالنسبة للطريقة التى نستخدمها فيها ، فالصفات السيئة " المساوىء " يمكن إن تؤدى للنجاح فى أهداف هامة مثلاً :

يمكن لشخص عدوانى الطباع أن يكرس ميوله الهجومية تلك فى خدمة قضية هامة ، باستخدام هذه العدوانية فى الصراع ضد الشر والظلم والطغيان .

وفى بعض الأحيان قد توجد بعض الصفات السيئة غير المستحبة فى انسان ما ولكنه فى نفس الوقت قد يستطيع تعويضها وتلافى أثرها بصفات أخرى أكثر قبولاً والعكس صحيح ، مثلاً : فالشخص الكسول الطباع يمكن أن يكون هادىء البال ، لطيف وخفيف الروح حلو العشرة ، بينما يمكن أن يبدو شخصاً آخر مهذب للغاية ومحب للعمل بارداً ومنفراً فى علاقاته مع الآخرين .

أجب عن الاسئلة التالية ، ولكن لا تنسى أن صفات الشخصية والطباع " جيدة " أو " سيئة " والتى سوف نختبرها لا تكفى وحدها لكى تجعل منك انساناً « طيباً » أو " سيناً " .

١ - اذا وقف أحد الاشخاص خلفك وأخذ ينظر من فوق كتفك إلى ما تقرأ هل تجد ذلك :

أ - مزعجاً إلى حد ما ؟

ب - غير مزعج أبداً ؟

ج - مزعجاً للغاية ؟

٢ - خلال مشاحنة مع شخص كنت غاضباً عليه ، هل تميل إلى :

أ - قول أشياء جارحة أكثر مما أردت قوله ؟

ب - أن تقول كل ما كنت تود قوله تقريباً ؟

ج - اعادة التفكير فى كل ما ينبغى قوله ؟

٣ - ما هو الشعور الذى ينتابك عندما تفكر فى إمكانية مغادرتك الأرض للعيش على كوكب آخر ؟

أ - الفضول مع بعض القلق .

ب الشعور بالقلق الشديد .

ج - الاهتمام الشديد

٤ - اذا بدأت فى مطالعة أحد الكتب ووجدته صعب الاسلوب هل تميل إلى :

ج - وضعه جانبا ؟

ب - الشعوربأنه يجب عليك الاستمرار فى قراءته حتى النهاية .

أ - بذل بعض الجهد حتى يمكن أن يثير الكتاب اهتمامك مع الوقت ؟

٥ - فى حديث مع أحد الاشخاص كثير الثرثرة والازعاج هل :

ب - تشعر أن باستطاعتك التركيز فيما يقول ؟

أ - تحاول التمسك بالصبر ولكنك تفشل فى إظهار ذلك ؟

ج - تتململ فى مكانك وتنظر حولك مفكراً فى شىء آخر ؟

٦ - اذا أتُهمت علانية أمام الناس بأنك قد سرقت أحد الاشياء الهامة ، فأى رد فعل تشعر به من الآتى :

ب - الشعور بالسخرية والشك ؟

ج - الشعور بالخجل والعار؟

أ - الشعور بالنقمة والسخط ؟

٧ - ما هو شعورك عندما تكون بين يدى الاطباء أو أطباء الاسنان ؟

ج - مضطرب للغاية .

ب - واثق من أنهم يعرفون ماذا يفعلون .

أ - تكون مضطرب نوعاً ما فى البداية .

٨ - عندما تتوتر علاقتك مع أحد أحبائك وتمر بظروف صعبة فإنك :

أ - تميل إلى مضايقته والسخرية منه .

ج - تفكر فى الموضوع وتبحثه فى صمت

ب - تميل إلى تحديه والتشاحن معه .

٩ - ما رأيك فى زوجان اصطحبا اولادهما معهما فى رحلة إلى الصحارى أو الادغال أو فى جولة حول العالم ؟

ج - أنهما أحمقان وغير مسئولان .

ب - أنهما رائعان جديران بالاعجاب على تلك الشجاعة .

أ - أنهما شجاعان ولكنهما أنانيان إلى حد ما .

١٠ - عندما تشعر بالتعب رغم أنه ما زال أمامك أعمال مرهقة ينبغى انجازها هل :

ب - تواصل العمل متجاهلاً شعورك بالتعب والاجهاد ؟

أ - تواصل العمل ولكن ببطء وتمهل ؟

ج - تأخذ قسطاً من الراحة حتى تشعر بالتحسن ؟

١١ - عندما تمر بفترة بلا أحداث فى حياتك هل :

ب - تميل قليلاً إلى الشعور بالضيق ؟

أ - تشعر بالاضطراب والضيق ونفاذ الصبر ؟

ج - تشعر بأنك راضٍ تماماً ؟

١٢ - عندما يكون لديك مشروعاً هاماً يجب انجازه ، أوعندما تكون على وشك امتحان هام ، هل اعتدت أن :

ج - تقضى وقتاً فى القلق ولا تبذل المجهود الكافى فى عملك ؟

ب - تشعر بالاثارة والحماسة ، وتعمل بجدية وإصرار ؟

أ - تعمل بطريقة منتظمة دون تسرع أو خوف ؟

١٣ - اذا كنت وحدك مع صديق أصيب فجأة بوعكة صحية وراح يتقيأ بشدة ، هل

أ - تأخذ فى مواساته شفهياً ؟

ج - يصيبك الغثيان مثله وتبتعد عنه بسبب شعورك بالإشمئزاز ؟

ب - تمسك برأسه أو تحيطه بذراعيك ؟

١٤ - اذا كنت وسط مجموعة من الاشخاص لهم آراء مختلفة تماماً عن آرائك ومعتقداتك ، هل :

ب - تعبر بوضوح عما يجول بخاطرك وتؤمن به مع احتمال الاصطدام بهم ؟

أ - تأخذ فى مناقشة موقفهم بموضوعية وبدون تعصب ، وتمضى إلى النهاية فى عدم موافقتك ؟

ج - تلزم الصمت ، أو تتجنب المواضع الشائكة التى تكون مثاراً للخلاف ؟

١٥ - فى طريقة تصفيف شعرك واختيار ملابسك ، هل :

أ - تجرب أساليب مختلفة بين وقت وآخر ؟

ج - تحافظ دائماً على نفس الاسلوب ؟

ب - تغير الاسلوب دائماً ؟

١٦ - اذا استبد بك الكسل وبقيت طويلاً فى السرير ، هل تميل إلى :

ج - الضيق من نفسك والشعور بالغضب الشديد ؟

ب - الشعور بالذنب ؟

أ - الشعور بقدر قليل من الذنب ؟

١٧ - عندما تخطر ببالك فكرة قضاء أسبوع فى الريف للاستجمام والتأمل الهادىء ، هل تواجه هذه الفكرة :

ب - بالسرور والانشراح ؟

أ - بمجموعة من المشاعر المتنازعة ؟

ج - بالقلق والخوف ؟

١٨ - أثناء المقابلات الهامة مع رؤسائك فى العمل ، أو فى الحالات التى تكون فيها عرضة للنقد من قبل الآخرين ، هل تميل

إلى الشعور بأنك :

أ – ساخط إلى أبعد حد ؟

ج – تصبح عصبياً بدرجة شديدة ؟

ب – تجد لذة وسرور فى هذه المواقف ؟

١٩ – ما هو موقفك تجاه الانظمة السائدة والقوانين المعمول بها ؟

ج – تميل إلى اعتبارها غير جيدة إلى حد ما .

ب – تتقبلها بكل بساطة .

أ – تميل إلى طرحها للبحث والمناقشة .

٢٠ – هل تشعر بأن أسلوبك فى الحياة يجر عليك عداء بعض الناس ؟

ب – غالباً .

ج – نادراً .

أ – أحياناً .

٢١ – عندما تتعرف على أشخاص جدد ، هل تميل إلى :

أ – تعاملهم بتحفظ قليل فى البداية ؟

ب – أن تتقبلهم فوراً ؟

ج – قضاء بعض الوقت حتى يمكنك تقبلهم ؟

٢٢ – اذا كسبت مبلغاً من المال ، هل تفكر فى :

ب – هذا الجزء الذى سوف تنفقه فى الأعمال الخيرية ؟

ج – كيفية انفاق هذا المبلغ ؟ ٨

أ – مقدار المال الذى ستمنحه لأفراد أسرتك ؟

٢٣ - إن الدافع الاساسى وراء تفكيرك فى الحصول على عطلة وفى كيفية قضائها هو :

ج - الرغبة فى البعد عن الروتين اليومى ، والشوق الى المغامرة والانطلاق ؟

أ - الاحساس بالحاجة إلى إعادة النظر فى الآراء والأفكار ؟

ب - البهجة واللذة التى تسبق الاجازة ؟

٢٤ - عندما تكون فى حياتك الخاصة مشاكل كثيرة ، كيف يؤثر ذلك على عملك ونظام حياتك ؟

ب - تشعر بضرورة بذل جهد إضافى حتى تتأكد من أن عملك لن يتأثر بذلك .

ج - تشعر بالارهاق والاكتئاب والميل إلى الهروب .

أ - تواصل العمل ، ولكن بدون الحماس المعتاد .

٢٥ - بماذا تشعر عندما يناديك أحد معارفك بكلمة " يا حبيبى " أو " يا عزيزى " ؟

ج - تشعر بأنه قد أهانك وعاملك بعجرفة إلى حد ما .

أ - لا تجد فى ذلك شيئاً غير طبيعى ، وليس لديك ردود فعل خاصة .

ب - تحس بالود تجاه هذا الشخص .

٢٦ - فى مشاجرة وعراك عنيف مع أحد الاشخاص ، سوف تتصرف كالآتى :

أ - تأخذ فى الصياح والصراخ ؟

ب - تأخذ فى ضرب الشخص الآخر أو تحاول تحطيم شىء ما ؟

ج - البكاء الشديد ، أو مغادرة المكان بسرعة وأنت ساخط متبرم ؟

٢٧ - عندما تكون وسط جماعة من الغرباء أو فى صحبة بعض الاشخاص الذين تختلف نمط حياتهم وطريقة تصرفاتهم كثيراً عنك ، هل :

ج - تواصل الحديث والتصرف كما تفعل دائماً ؟

أ - تعدل قليلاً من موقفك حتى تحافظ على الانسجام ؟

ب - تجاريهم تماماً وتسايرهم فى تصرفاتهم وافعالهم ؟

٢٨ - فى تعاملك مع النوعين من الاعمال الاعمال الصغيرة والاعمال الشاقة المرهقة هل

ب - تعتقد اعتقاداً جازماً أنه ينبغى عليك الحرص على إتقان العمل ؟

ج - غالباً لاتبذل الا الجهد الضرورى للتخلص من عبء العمل ؟

أ - تبذل جهداً معقولاً ؟

٢٩ - عندما تذهب إلى نـــزهة أو رحـــلة أو إلى قضاء السـهرات ، هل :

أ - تراعى الذهاب إلى الاماكن المعروفة أحياناً والذهاب إلى الاماكن الجديدة أحياناً أخرى ؟

ب - تذهب غالباً إلى الاماكن المعروفة ؟

ج - غالباً ما تود زيارة الأماكن الجديدة ؟

٣٠ - اذا حدث أنك أقمت فى مدينة جديدة وافتقدت أصدقاءك القدامى ، وعُرض عليك الانضمام لإحدى الجمعيات أو الرابطات ، فما هو رد فعلك ؟

ج - لا تروقك هذه الفكـرة مفضلاً التعـرف على الاصـدقاء بطريقة طبيعية غير مفتعلة .

ب - تروقك الفكرة ويذهب عنك الاكتئاب .

أ - ليس لديك رأى مسبق ولكن ربما رأيت ذلك يستحق المحاولة .

٣١ - عندما يعاملك أحد أصدقائك معاملة سيئة ، أو تشعر بأنه قد تخلى عنك فى أحد المواقف ، هل تكون :

ب - مستعداً لأن تسامحه تماماً ؟

أ - مستعداً لأن تسامحه قليلاً ؟

ج – غير مستعد على الاطلاق لأن تسامحه ؟

٣٢ – عندما تقوم بعمل يثير استهجان أصدقائك أو أسرتك ، هل :

أ – تحاول تبرير هذا العمل ؟

ب – تدافع عن نفسك بقوة ؟

ج – تشعر بالخجل من تصرفك وتبادر إلى الاعتذار ؟

٣٣ – عندما يختل الروتين العادى لحياتك تماماً بسبب ظروف طارئة مثل سوء الاحوال الجوية أو انقطاع التيار الكهربائى ، هل :

ج – تشعر بأنك مشتت وغير قادر على عمل شيء ؟

أ – تعتبر أن هذا تحدياً لك وتقبله ؟

ب – تجد لذة كبرى فى مواجه هذا التحدى ؟

٣٤ – هل تعتبر نفسك :

ج – غافلاً جداً وطائشاً ؟

ب – يقظاً دائماً ؟

أ – أحياناً ما تكون غافلاً وطائشاً ؟

٣٥ – اذا حدث لاقدر الله أن سُجنت لأى سبب كان ، هل :

ب – ستجد أن الحياة مازالت تستحق إهتمامك ؟

أ – ستجد أن الحياة غير محتملة إلى حد ما ؟

ج – ستجد أن الحياة لا تطاق على الاطلاق ؟

٣٦ – اذا تصورت جدلاً أنك جاسوس معرض دائماً للخطر ، فكيف يكون تصرفك على المدى الطويل ؟

أ – سوف تصبح حزيناً و يائساً وفريسة للندم .

ج   ربما أصابتك نوبة قلبية أو إنهيار عصبى

ب   تعتقد أنك سوف تقوم بهذا العمل دون نتائج سيئة

كيف يمكنك احتساب النقاط التى حصلت عليها

درجات كل سؤال موزعة كالآتى

أ نقطتان

ب ثلاث نقاط

ج نقطة واحدة

وقد قمنا بتقسيم أسئلة هذا الاختبار إلى ستة أقسام متساوية ، بكل قسم منها ستة أسئلة – كما هو موضح – قم بوضع الدرجة التى حصلت عليها فى كل سؤال داخل المربع المخصص لذلك ، ثم اجمع النقاط فى كل قسم وراجع تحليل النتائج .

القسم الأول

الاسئلة	النقاط
١	
٧	
١٣	
١٩	
٢٥	
٣١	
المجموع	......

القسم الثانى

الاسئلة	النقاط
٢	
٨	
١٤	
٢٠	
٢٦	
٣٢	
المجموع	....

القسم الثالث

الاسئلة	النقاط
٣	
٩	
١٥	
٢١	
٢٧	
٣٣	
المجموع	......

القسم الرابع

الاسئلة	النقاط
٤	( )
١٠	( )
١٦	( )
٢٢	( )
٢٨	( )
٣٤	( )
المجموع	......

القسم الخامس

الاسئلة	النقاط
٥	( )
١١	( )
١٧	( )
٢٣	( )
٢٩	( )
٣٥	( )
المجموع	......

القسم السادس

الاسئلة	النقاط
٦	( )
١٢	( )
١٨	( )
٢٤	( )
٣٠	( )
٣٦	( )
المجموع	......

تحليل النتائج : -

القسم الأول : الثقة

*** من ١٥ نقطة إلى ١٨ نقطة :**

يمكنك التعايش مع الآخرين بسهولة ، ودائماً تشعر بالثقة نحو أمثالك وتظهر لهم هذه الثقة .

لست إنساناً مرهف الاحساس ، ولا تؤثر فيك الصدمات بسهولة ومن الصعب أن تشعر بالإشمئزاز ويمكنك أن تتقبل الصفات الحسنة والصفات السيئة معاً فى كل إنسان .

لديك شعوراً كبيراً بالإحترام لكل أفراد الجنس البشرى ، وتعرف جيداً كيف تتسامح معهم ، وعندما يظهر الاخرون تصرفاً معادياً تجاهلك ، فإنك تبدو متسامحاً معهم إلى حد ما .

أنت تحسب حساب كل شيء وتقدر لقدمك قبل أن تخطو .

أنت إنسان ودود ، سهل القياد ، تعتقد دائماً أن الناس يحبونك كثيراً مما يتيح لك إظهار ودك نحوهم وتتعامل معهم بدون عقد أو مشاكل .

يمكنك أن تقيم علاقات عاطفية وثيقة دون أن تخشى التنازل عن ذاتك كثيراً ، واذا حدث أن خانك الطرف الآخر فلن تهتز ثقتك بنفسك ولا بالعالم من حولك .

أنت تبدو كريماً ، بعيداً عن التعصب والانحياز ، لا تعامل نفسك بجدية كبيرة ، الامر الذى يتيح لك التمتع بالروح المرحة والدعابة ومنح عواطفك بسخاء للآخرين ، وكذلك فأنت تحب الناس وتشاركهم فى مشاعرهم .

*** من ١١ إلى ١٤ نقطة :**

لديك الرغبة فى أن تثق بالناس على الرغم من أنك تتعامل مع الآخرين دائماً بشيء من الحذر والحرص .

لا تهتم كثيراً بالمظاهر ، وأنت مستعد للاقتراب من الناس بقدر استعدادهم للاقتراب منك .

غالباً ما تظل محتفظاً بثقتك فى نفسك حتى تتأكد من أن الآخرين يرغبون فى معايشتك والاقتراب منك .

تحرص على عدم الظهور بمظهر السذاجة وسرعة التصديق ، ولكنك تحتاج إلى زيادة الثقة فى الناس وإلى احترامهم بقدر أكبر .

بصفة مبدئية أنت أنسان متسامح ، لا تصدر أحكاماً صارمة على الآخرين ، ومن المهم أن تؤمن بأن البشرية ليست بهذه الدرجة من السوء وأنها جديرة بالاهتمام والثقة .

وعندما تشعر بعدم الأمان فغالباً ما تتردد فى إظهار عواطفك الجياشة ، أو فى إظهار ثقة كبيرة فى علاقاتك مع الآخرين .

*** من ٦ نقاط إلى ١٠ نقاط :**

أنت تميل إلى عدم الثقة بالآخرين .

دائماً ما تأخذ موقف الدفاع ، ولا تسرف فى عواطفك ومشاعرك ، وغالباً لا يمكنك أخذ زمام المبادرة .

حبك المفرط لذاتك يمكن أن يجعلك تفقد حب الآخرين وتعاطفهم لما تبديه دائماً من إدانة لتصرفات المحيطين بك ونقد شديد لأعمالهم ويمكننا القول أنك تجد صعوبة كبيرة فى التسامح مع أخطاء الآخرين والتغاضى عن عيوبهم .

تميل إلى الحقد ، وتجد صعوبة كبيرة فى نسيان تجارب الماضى الأليمة .

دائماً ما تعطى الانطباع بأن الآخرين لا يعاملونك بما تستحق .

ربما كان السبب الرئيسى فى انتقادك المستمر لكل شىء هو أنك قد تعودت ألا ترى الا نفسك فقط وأنك تشعر دائماً بالعزلة عن المجتمع بدلاً من أندماجك فيه .

اذا أمكنك النظر إلى نفسك بإهتمام أقل ، فإنك سوف تتمكن حتماً من رؤية الآخرين بطريقة أكثر موضوعية .

لديك افكاراً واضحة حول نوع الأشخاص الذين تحبهم ، وعن تلك الطباع التى تفضلها فيهم أو التى تحتقرها .

إن اتخاذك لموقفاً أقل صلابة وأكثر ثقة سوف يتيح لك أن تحصل على بهجة كبيرة سواء من معاشرتك للآخرين أو من داخل ذاتك .

القسم الثانى : العدوانية

* من ١٥ نقطة إلى ١٨ نقطة :

تجد صعوبة كبيرة فى السيطرة على مشاعر الغضب وخيبة الأمل التى تجتاحك ، وتبدو عدوانياً بسهولة وسرعة كبيرة ، مستعداً للدفاع بشراسة ضد كل تهديد .

اذا أسر إليك أحد بشىء أو حرضك على فعل ما فإنك تتصرف بعدوانية سواء كان ما أخبرك به حقيقياً أو مختلفاً .

ولأنك تثار بسهولة ، متقلب المزاج دائماً فإنه يمكن فى لحظات الغضب أن تكون قاسياً جداً بالنسبة للآخرين ، تجرح مشاعرهم ، وتسخر من احتجاجهم على سلوكك العدوانى .

تشعر دائماً بالرغبة الملحة فى السيطرة وفرض سلطانك على الآخرين ، وأخذ زمام الأمور بيديك .

لا تحتمل سيطرة الآخرين عليك ، وتشعر بالتعاسة الشديدة عندما تضطر إلى الاذعان للاوامر وتنفيذ ما يريده الآخرين .

يجب أن تعلم أن الذين يشعرون بالرضا عن حياتهم هم فى الغالب أقل عدوانية من الذين يشعرون بالخيبة .

وبناء على ذلك فإنه بقدر ما تعبر عن شخصيتك وتحقق أمالك بقدر ما تقل إحتمالات ظهورك بالمظهر العدوانى بعد أن استطعت أن تخرج فائزاً من المنافسة مع الآخرين .

إن العدوانية التى هى من صفاتك الغالبة تمنحك الكثير من الطاقة والدوافع القوية للعمل .

* من ١١ إلى ١٤ نقطة :

أنت عدوانى بما فيه الكفاية لتدافع عن نفسك بمفردك ، ولتجعل الآخرين يحسون بمشاعر الغضب التى تعصف بك .

إلا أنك تتمتع بقدر كافٍ من السيطرة على نفسك حتى تظل متزناً وعادلاً ، وفى بعض الاحيان قد تعترف أنك قد أخطأت .

تفضل أن تتبوء مكان الصدارة ومراكز القيادة ، غير أنك تستطيع كذلك الاندماج وسط الناس والخضوع للسلطة بدون صعوبات كبيرة .

تستطيع إثبات وجودك والدفاع عن نفسك ، ودائماً تقبل التحدى وتقاوم بضراوة عندما تتعرض لأى تهديد .

عندما تكون غاضباً فإنك لا تتعدى حدود المعقول ولا تصعد الموقف إلى درجة عالية من التوتر .

عادة ما تظهر عدوانيتك على شكل منافسة جادة ورغبة أكيدة فى النجاح ، وذلك دون اظهار عداء لا طائل من ورائه تجاه خصومك .

* من ٦ نقاط إلى ١٠ نقاط :

أنت لا تميل إلى إظهار قدر كبير من العدوانية ضد الآخرين ، ولكنك قد تشعر بالغضب والضيق داخلياً .

بفضل حبك للهدوء ونزوعك للوحدة فإنك تحاول تجنب المشاكل التى تجر عداء الآخرين .

أنت مفرط الحساسية بالمقارنة مع الآخرين وبالتالى فأنت لا تغامر بطعن

الآخرين أو تحديهم إلا تحت تأثير تحريض شديد جداً ليمكنك إظهار غضبك . ورغم أن صفاتك قائمة على العطف ومعاملة الناس بلطف ، فإنك تخشى من محاولة إثبات وجودك أو مواجهة الآخرين ، وربما تخشى الانزلاق إلى مواقف غير مستحبة .

أنت بالتالى تحتاج إلى درجة قليلة من العدوانية التى يمكن السيطرة عليها حتى يتاح لك التعبير عن مشاعرك واحتلال المكان المناسب بين الناس ، وإلا فإنه

يخشى عليك من أن يتجاهلك الآخرين ويعتبرونك شخصاً غير مهم .

إذا لم تنجح فى أظهار ردود فعلك الحقيقية بالانزعاج والغيظ بشىء من القوة والحزم فإن الآخرين سوف يعتقدون أنك راض تماماً عن المكان الذى يضعونك فيه وهذا ما سوف يجرحك كثيراً وينقص من شأنك .

إذاً قليلاً من القوة والشجاعة فى التعبير عن غضبك ، وقليل من العدوانية سوف تتيح لك التحرر من الاحساس بخيبة الأمل .

القسم الثالث : التأقلم مع الظروف

*** من ١٥ نقطة إلى ١٨ نقطة :**

يمكنك التأقلم بسهولة ولا تخشى من فكرة التغيير .

لديك استعداد كبير لتقبل الأفكار الجديدة ولديك استعداد كبير للقيام بمغامرات .

غالباً ما تبدو انساناً نشيطاً ومغامراً ، وأحياناً تبدو نافذ الصبر شديد الإلحاح .

لديك الفضول بالنسبة إلى ممارسة مختلف أنماط الحياة ، والانفتاح على الآخرين .

ولكن فى بعض الأحيان قد تكون إنساناً متقلباً وتتصرف بطريقة غير متوقعة . ولعل مصدر ملكة التكيف والتأقلم التى تمتاز بها هو ذلك الشعور الراسخ لديك بقوة شخصيتك وقدراتك ، الأمر الذى يجعلك تعمل بناء على حوافز إيجابية وليست سلبية مثل الخوف من الخطر والمغامرة والتقلبات .

أنت تشعر بقدرتك على التكيف مع بيئات متنوعة ، وأنماط مختلفة من الحياة دون أن تفقد شخصيتك .

وفى بعض الأحيان قد تكون هذه القدرة الكبيرة على التأقلم نابعة من مشكلتك فى البحث عن هوية ، وفى هذه الحالة فإن اتجاهاتك وتقلباتك تتم تحت تأثير البحث عن ذاتك والرغبة الملحة فى التوصل إلى الانتماء الصحيح والهرب من الفشل وعدم الرضا .

*** من ١١ نقطة إلى ١٥ نقطة :**

لديك قدرة كافية على التأقلم تمكنك من العثور على شيئاً مثيراً وساراً فى التغير الذى تتعرض إليه .

يمكنك قبول بعض التغير فى حياتك عندما يفرض عليك ، ويمكنك أيضاً إجراء بعض التعديلات فى حياتك بعد أن تفكر فيها .

يمكنك أن تواجه الأحداث المفاجئة التى تعترض حياتك اليومية دون قلق أو خوف لا طائل من ورائه .

لديك الشجاعة الكافية للقيام بمغامرات محسوبة مسبقاً ويمكن التحكم فيها .

ليست لديك مشكلة فى العثور على ذاتك ومعرفة حقيقة شخصيتك ومعرفة الأشياء التى ترغب فى الحصول عليها ورغم شعورك الدائم بأن عليك أن تقوم بعدد من التجارب والاختبارات فى الحياة إلا أنك تعلم جيداً أنه سوف توجد أمامك ميادين غريبة عنك إلى الأبد لأنك لا يمكن أن تتكيف معها .

يمكن إعتبارك شخصاً مبتكراً ومغامراً ولكن بشرط ألا تخرج عن حدود شخصيتك الحقيقية .

*** من ٦ نقاط إلى ١٠ نقاط :**

أنت لا يمكنك التأقلم بسهولة ، ودائماً تميل إلى مقاومة التغيير .

تشعر بالسعادة والأمان فى العيش بطريقة روتينية وفى حدود بيئتك المعتادة .

ربما يوجد لديك الشعور بأنك تعرف نفسك جيداً وأنك قد توصلت إلى نمط فى الحياة يلائم شخصيتك أكثر من سواه .

أنت تتميز بالحذر الشديد وتنبذ الأفكار الجديدة بسرعة .

لا تحاول البحث أو التفكير فى عاداتك التى اكتسبتها مع مرور الزمن ، بل تقبلها كما هى .

يجب أن تعلم أن الجميع يخافون من المجهول ، غير أن بعض التغييرات البسيطة يمكن أن تضيف إلى حياتك أبعاداً جديدة وتمنحك حوافز ودوافع إضافية .

تمسكك بالروتين وارتباطك الشديد بعاداتك يحد كثيراً من انطلاقك وتطوير حياتك والانطلاق إلى أفاق جديدة .

القسم الرابع : الضمير

* من ١٥ نقطة إلى ١٨ نقطة :

أنت شخص تتمتع بضمير حي للغاية ، لديك إحساس قوى بالواجب تجاه نفسك وتجاه الآخرين أيضاً .

من أهم ضرورات حياتك أن تشعر دائماً بالقوة والقدرة على فعل ما تريد .. ومع أنك تتسامح مع ضعف الآخرين إلا أنك لا تقبل أبداً أن تكون فى موقف الضعف .

دائماً ما تكون متوازناً نفسياً ، وقوى العزم والإرادة .

تفخر وتسعد كثيراً بأن الآخرين يمكنهم الاعتماد عليك ، ولديك بالفعل القوة التى تؤهلك لتحمل هذه المسئوليات .

تجد الرضا فى العمل الكامل الجيد بكافة اشكاله ، وفى مساعدة الآخرين دائماً .

أنت إنسان نزيه ، وصبور يمكنك أن تتحمل تماماً مسئولية نفسك وكل ما تقوم به من أعمال ، ودائماً ما تعاهد نفسك على الاستفادة من حياتك ومجهوداتك بأفضل طريقة ممكنة .

لديك الرغبة فى أن يعترف الآخرون بمزاياك ، ويقدرونك ولا تعتبر ذلك من قبيل الأنانية وحب الذات .

غالباً ما تحمل نفسك فوق طاقتها ، وتعمل أكثر من الحد المعقول مما يجعلك فى حاجة ملحة إلى الراحة والبهجة ، بل يجب عليك أن تسمح لنفسك بالحصول على قدر ما من المتعة .

* من ١١ نقطة إلى ١٤ نقطة :

تبدو حى الضمير بدرجة معقولة ، ولكن لديك قدراً كافياً من التساهل تجاه نفسك بحيث لا تحملها الكثير مثل التفانى فى القيام بنشاطات عامة أو أعمال قليلة الأهمية .

لديك إحساس قوى بالواجب ، وبالعطف والتسامح تجاه الآخرين والجدية فى

تحمل مسئولياتك

تهتم بالعلاقات مع زملائك وتعطيها العناية الكافية مما يجعلهم دائماً يعتمدون عليك بسبب إخلاصك لهم واهتمامك الدائم بهم .

أحياناً تمر عليك لحظات يؤرقك فيها ضميرك مما يجعلك تفكر فى ضرورة التغيير واتخاذ مواقف جديدة .

تشعر كثيراً بمشاعر الذنب التى تؤلمك ، ولكنك قد اعتدت على التغلب عليها بواسطة اتخاذ مواقف جديدة مغايرة للماضى أو بمحاولة تبرير هذا الشعور . وانتحال الاعذار لنفسك .

وغالباً ما تنجح فى التوصل إلى نقطة التوازن بين إراحة ضميرك وبين إرضاء غرائزك الأنانية .

أنت تدرك جيداً قدرتك فى السيطرة الكافية على نفسك واحترامك الدائم للمقاييس الأدبية والأخلاقية التى تتمسك بها .

تهتم إلى أقصى حد بكرامتك وإحترامك لنفسك وترفض دائماً القيام بأى أعمال تسبب الحط من كرامتك أو فقدان هذا الاحترام .

*** من ٦ نقاط إلى ١٠ نقاط :**

أنت لست حى الضمير كثيراً ، فغالباً ما تغريك المكافآت والحوافز المباشرة

حتى تجعلك تنسى كفاحك وجهودك من أجل الوصول إلى هدف أسمى .

أن كسلك وضعت تحملك يسببان لك العديد من المشاكل ، فتبدو دائماً متقلب المزاج نافذ الصبر لأنك لا تتمتع بالقدرة على التركيز ولا مواصلة أعمالك حتى النهاية .

غالباً ما تبدو أمام الآخرين مستهتراً ، لا تبالى بشىء ، مما يترك الانطباع لديهم بأنه لا يمكن الاعتماد عليك .

قد يتحرك ضميرك ويسبب لك شعوراً قوياً بالألم والتبكيت عندما تتصرف بطريقة خاطئة تخالف تطلعاتك إلى تحسين نفسك والسمو بها . وأحياناً تحاول التغلب على هذا الشعور القوى بالذنب بانتحال الاعذار ومحاولة تبرير تصرفاتك .

ربما كنت قادراً على تقبل عيوبك والتعامل مع نفسك كما هى . خصوصاً إذا كان لديك الاقتناع الكافى بضرورة تحسين ذاتك ، وبذل الجهد فى سبيل التغلب على عيوبك .

يمكننا أخيراً وصف عيوبك بطريقة إيجابية مثلاً بدلاً من القول أنك شخص متقلب يمكن القول أنه ليس لديك التوقع والحماس إلى درجة مشوقة ، أو أنك حر التفكير ومبتكر .. إلخ .

القسم الخامس : مقاومة الملل

* من ١٥ نقطة إلى ١٨ نقطة :

لديك مقاومة رائعة للملل والسأم ..

وقد يعنى ذلك أنك لم تعد تخشى الوحدة والانفراد بنفسك ، وأنك تفهم نفسك بدرجة جيدة .

يمكنك دائماً العثور على حوافز قوية نابعة من ذاتك مما يجعلك فى غير حاجة للاعتماد على العالم الخارجى .

أنت إنسان صبور ذو بصيرة نفاذة ، وبفضل إمكانياتك الداخلية العالية فإنه يمكنك دائماً مواجهة الملل ، والتغلب عليه .

ربما كان لديك إحساساً قوياً بالإيمان والصفاء الروحى مما يجعلك فى شعور دائم بالراحة النفسية .

* من ١١ نقطة إلى ١٤ نقطة :

من الواضح أنك تحتاج إلى إيجاد التوازن بين السكون والحركة وبين التأمل داخل النفس والنشاط الاجتماعى .

رغم أنك تتمتع بقدر مناسب من الهدوء والسيطرة على النفس مما يمكنك من طرد الملل إلا أن غرائزك قد تدفعك بقوة إلى الإنطلاق والتغيير والخروج عن الهدوء والسكون .

لديك المؤهلات الكافية لإسعاد نفسك بنفسك وكذلك الحصول على السعادة رفقة الآخرين ، ولديك يقين قوى بأن العزلة المفرطة قد تؤدى بك إلى الانهيار .

تجد من الضرورى أن يكون لك أنشطة خارجية تمارسها ، وإن تلتقى بالاصـــدقاء بصفة دائمة ، ولا تجد غضـــاضة فى مصـــارحة نفسك بحاجتك إلى الأصدقاء .

يمكنك الحصول على فوائد كثيرة بمرافقتك للأصدقاء حيث يمكن أن تنسى مشاكلك وتقل درجة القلق الذى تشعر به أحياناً .

أنت قادر على أخذ الكثير من العالم الخارجى ، وفى نفس الوقت يمكنك أن تجد السعادة بداخلك .

حبك للوحدة والعزلة لا يتعدى القدر الذى يسمح لك بمعرفة حقيقة مشاعرك وتأمل ذاتك .

* من ٦ نقاط إلى ١٠ نقاط :

أنت لا تستطيع مقاومة الملل ، وتحتاج إلى التغيير المتواصل وإلى ممارسة النشاط الاجتماعى دائماً حتى يمكنك العثور على أشياء جديدة تثير اهتمامك وذلك حتى يمكنك حماية نفسك من الملل .

إذا قضيت وقتاً طويلاً وحدك فإنك تصبح عصبياً شديد الإضطراب ، ولا يمكنك تحمل فكرة أن تكون مبعداً عن الناس منبوذاً منهم .

أنت تعتز بأن حياتك حافلة بالنشاط ، وإن لديك الكثير من الأصدقاء .

أما بالنسبة للمجتمع فإنك تبدو مغامراً ، ولديك الاستعداد الدائم للمخاطرة ربما لمجرد المخاطرة وتنوق المشاعر الجديدة .

ومع ذلك فأنت سريع الملل من الناس ، وهذا هو سبب بحثك دائماً عن عدداً كبيراً من الأصدقاء على حساب النوعية .

يصعب عليك رفض دعوة ما ، ليس لأنك تخشى أن تجرح صاحبها أو تؤلمه بقدر ما تخشى أن يفوتك شيء .
عندما تجد نفسك فى مواقف صعبة فإنك دائماً ما تهرع إلى أنواع جديدة من الإثارة .

ربما كان خوفك الدائم من الوحدة نابعاً من خوفك من مواجهة نفسك . ولذلك فإنك تلجأ للآخرين حى تتجنب هذه المواجهة

القسم السادس : ردود الفعل

* من ١٥ نقطة إلى ١٨ نقطة :

رد فعلك جيد .. فلاتؤثر فيك الأحداث بسهولة .

ولكنك تحتاج إلى درجة معينة من البحث والإثارة لتدفعك إلى العمل والإنجاز .

يمكنك تحمل الضغوط فى حياتك الشخصية ، وتبحث عن المنافسة الشريفة والكفاح من أجل السيطرة والتفوق .

تجد لذة دائمة فى المقارنة بين نفسك وبين الآخرين ، ويلعب التحدى دوراً إيجابياً فى حفزك للعمل بدلاً من إحباطك وتثبيط همتك .

يسعدك كثيراً شعورك بأن الأحداث لا تؤثر فيك بسهولة .

تشعره بسعادة كبيرة عندما تنجح فى التغلب على العقبات والمصاعب ، لدرجة أنك غالباً ما تبحث عن المصاعب التى تثيرك وتشبع رغباتك .

قد تبدو متكاسلاً شديد الاهمال وذلك عندما يكون العمل الذى تمارسه على درجة كبيرة من السهولة والبساطة ولا يجعلك تشعر بالأهمية والحماسة .

* من ١١ نقطة إلى ١٤ نقطة :

يمكنك مواجهة الضغط عندما يكون فى ذلك ضرورة .

ولكنك لا تحتاج إلى بعض القلق أو التوتر حتى يحفزك على العمل والإنجاز ، فإن تصميمك على العمل والنجاح دائماً ما يصدر عن دوافعك الداخلية .

تشعر دائماً بأن لديك القوة الكافية لمقاومة الضغوط .

تتجنب أن تصبح متدفق العواطف بدرجة كبيرة .

لديك قدراً مناسباً من الثقة فى قدراتك ، ولا تحتاج إلى مقداراً إضافياً من الثقة أو التشجيع عندما تكون فى منافسة قوية ، ولذلك فإنه لا يراودك الإحساس

بأنك عاجز عن التحدى أو بأن مصيرك المحتم هو الفشل .

*** من ٦ نقاط إلى ١٠ نقاط :**

لا يمكنك تحمل الضغط كثيراً ..

ولما كان التوتر هو السمة الغالبة فى العصر الحاضر فإن من الصعب عليك أن تتجنبه ، مما يهدد سعادتك وشعورك بالراحة بصفة مستمرة .

إن جزءاً كبيراً من مشكلتك يكمن فى نظرتك بجدية كبيرة إلى نفسك ، ورؤيتك لعداوة ومواجهة لا وجود لها فى الواقع .

أنت تميل دائماً إلى اعتبار أن الظروف كلها موجهة ضدك شخصياً ، بدلاً من محاولة التخفيف من وطأة الضغوط التى تتعرض لها .

إن الرؤية الأكثر موضوعية للعالم من حولك سوف تساعدك على التخلص من قدر كبير من التوتر .

تبدو شديد النقد لنفسك ، وشديد القلق بسبب الخوف من أن تكون أقل من الآخرين ذكاءاً أو مقدرة .

دائماً ينتابك الشعور بالحاجة إلى مقارنة نفسك مع الآخرين فى كافة الحالات حتى عندما لا يكون هناك مجالاً للمنافسة .

لذلك فأنت تحتاج إلى الاسترخاء والهدوء حتى لا تبالغ فى التوتر فى مواقفك وفى علاقاتك مع الآخرين .

٤ ـ شخصيتك وأحلام اليقظة

أحلام اليقظة هو ذلك التصور التخيلى الخادع من أحلام نضعها لأنفسنا ونعيش فيها ..

إن الكثير من الناس يهربون من حياتهم الواقعية إلى أحلام اليقظة التى لا يتحدثون عنها إلا فى القليل النادر مع الأصدقاء المقربين للغاية أو فى ظروف خاصة .

إن أحلام اليقظة فى حد ذاتها لا تعتبر شيئاً غريباً ، فالجميع تقريباً يعيشون فيها بدرجات متفاوته ، فهى أحياناً قد تكون طريقة أخرى للتفكير ومحاولة لرؤية نتائج الأعمال مثلاً .

ولكنها غالباً محاولة شخصية للتعبير عن الرغبات والآمال الشخصية سواء بوجهها المشرق أو بوجهها القبيح .

وبالتالى يتضح لنا لماذا يبدو اعتراف المرء صراحة بأحلام يقظته شيئاً صعباً ، بل بالغ الصعوبة ، ذلك لانه يجعله عارياً تماماً ، ويسلط الضوء على الجوانب الخفية من شخصيته ، تلك الجوانب المظلمة التى لا يرغب فى الكشف عنها ربما لأنها قد تبدو سخيفة للغاية ، وربما لأنها سوف تصطدم مع النظم الاجتماعية والمثل العليا .

إنك لن تستطيع أن تحصى عدد المرات التى تغرق خلالها فى أحلام اليقظة ، فهى قد تكون أحياناً على شكل الصورة العابرة ، وبالتالى لها القابلية على التلاشى والذهاب سريعاً بدون أن يتذكر منها الإنسان شيئاً .

وربما كانت عبارة من تأملات فى المستقبل وذكريات من الماضى ..

ولا يمكن حصر أنواع هذه الأحلام ، فربما كانت عاطفية أو جنسية أو تنزع إلى الجمال والرقى .... الخ .

ويمكن كذلك أن تكون متعلقة بطموح المرء ، أو أن تكون غير شخصية تماماً تتناول بعض المشاهد والصور التى ليس لها علاقة بالشخص نفسه ، بل ربما تناولت قضايا فلسفية .

إن كل حلم هو خاص بفرد ويدور داخل مخيلته وحده ، وأما موضوعات الأحلام العامة فهى متشابهة تقريباً وقد تم تحليلها بصورة جيدة .

ويجب أن تلاحظ أنك عندما تتجاهل مشاعر الخجل والذنب المرتبطة بهذه الأحلام غالباً فإنك سوف تتمكن من معرفة الكثير عن نفسك بدراستك لأحلام اليقظة التى تكشف غالباً عن مشاعرك الحقيقية وأمنياتك الفعلية .

إنها ليست مجرد إضاعة للوقت أو تتابع للآمال الكاذبة والوهم ، بل أنها قد تساعدك على تقدير إمكانياتك ورؤية حقيقة أفعالك بصورة أدق .

أجب عن أسئلة الاختبار التالى حتى يمكنك اكتشاف الدور الذى تلعبه أحلام اليقظة فى حياتك وتدرك كيف ترتبط تخيلاتك الجنسية بانفعالاتك .

القسم الأول :

١ - إن القسم الأكبر من تخيلاتك يتكون من :

أ - صور مرئية مقترنة بشعورك بالسرور .

ج - متتاليات طويلة من التفكير الذى يتدخل فيه الواقع بين وقت وآخر .

ب - حكايات مكونة من صور ذهنية ذات كلمات واضحة وتفاصيل محددة تماماً .

٢ - أى من التقارير التالية ينطبق عليك بصورة أكثر :

أ - أن تخيلاتك تعكس بنوع خاص حياتك العاطفية والجنسية غير السعيدة أو الفاشلة .

ب - لا علاقة لتخيلاتك وأحلامك بالتجارب الماضية .

ج - تكون أحلامك تعيسة عندما تكون حياتك العاطفية على غير ما يرام .

٣ - أى من الشخصيات التالية تميل إليها نفسك وتتمناها فى أحلام اليقظة ؟

ج - روميو / جوليت .

ب - انطونيو / كليوباترا .

أ - آدم / حواء .

٤ – عندما تترك للتو شخصاً من الجنس الآخر بعد اللقاء الأول معه ، فبأى طريقة سوف تتخيله ؟

ب – التركيز على بدايات الحب الأولى مثل النظر بعيناك إلى عيناه .... الخ

أ – تتخيل نفسك تبادله الحب .

ج – أن تتخيل علاقتك بهذا الشخص وهى تتطور وتزدهر خطوة بخطوة .

٥ – أى شعور ينتابك تجاه تخيلاتك ؟

أ – تقدرها فى حينها ، ولكنك لا تمنحها إهتماماً كبيراً .

ب – تميل إلى الشعور بالخيبة منها وبخاصة عندما تكون بعيدة جداً عن التحقق .

ج – تقدرها فى حينها ولكنك تميل إلى الشعور بالذنب إلى حد ما ..

٦ – هل لتخيلاتك وأحلامك الحزينة علاقة بـ :

ج – الوحدة / الانعزال العاطفى / البؤس / الجنون ؟

ب – الفشل / الرفض / التطلع إلى الحصول على ما لا تملكه ؟

أ – الشيخوخة / المرض / فقدان شبابك الجثمانى / اختفاء رغباتك الجنسية ؟

٧ – هل لأفكارك الحزينة جداً علاقة بـ :

ب – شىء رهيب ومخيف / حدث عنيف يصيبك أو يصيب شخصا تحبه كثيراً ؟

أ – خسارة عملك أو إنهيار مركزك المالى / فقدان إحترام الآخرين ؟

ج – قلق جنسى / العجز عن منح الحب أو تلقيه ؟

٨ – فى رأيك هل تدور أحلامك السعيدة حول مواقف :

أ – ممكنة جداً ؟

ج – بعيدة عن الاحتمال تماماً ؟

ب – غير ممكنة على الاطلاق ؟

٩ – هل تدور تخيلاتك الجنسية حول :

ج – إناس تعرفهم جيداً ؟

ب – إناس مشهورين ؟

أ – أغراب يتمتعون بالجانبية والسحر ولقاءاتك بهم عارضة ؟

١٠ – هـل تدور تخيلاتك التى لا تتعلق بالناحية الجنسية غالباً حول :

ب – رغبتك فى أن يحتفى بك الناس ويصفقون لك ويشيرون إليك فى الأماكن العامة والطرقات ؟

أ – رغبتك فى القيام بعمل شجاع ، بطولى ، أو فى النجاح الكبير على الصعيد الرياضى ؟

ج – رغبتك فى اكتشاف مواهب فنية كبيرة فى نفسك ؟

إذا أجبت نسبة كبيرة من " أ " فأجب عن القسم الثانى

أما إذا أجبت نسبة كبيرة من "ب" فأجب عن القسم الثالث

وإذا كانت إجاباتك عن نسبة أكبر من "ج" فأجب عن القسم الرابع

القسم الثانى :

١ – أى شخصية تثير مخيلتك أكثر من سواها :

أ – أن ترى نفسك بطل العالم / ملكة جمال العالم ؟

ب – أن ترى نفسك رئيس الجمهورية أو رئيس الوزراء ؟

٢ – عندما تحلم بأنك قد حققت مجداً كبيراً ، فماذا يدور فى ذهنك ؟

ب – الحصول على المكافآت الكبيرة ، والشهرة الضخمة التى ستنالها ؟

أ – العيش فى رغد وأبهة فى منزل كبير وحوض للسباحة وسيارة فاخرة ..... الخ ؟

٣ – هل ترتبط أحلامك المادية عموماً بـ :

أ – كسب مبلغاً كبيراً من المال فى اليانصيب أو فى أى لعبة أخرى من ألعاب القمار ؟

ب – كسب مبلغاً ضخماً من المال بعرق جبينك ؟

٤ – هل تفكر غالباً :

ب – بالمستقبل البعيد ؟

أ – بالمستقبل القريب ؟

٥ – أى ناحية من النجاح الاجتماعى تحتل حيزاً أكبر من تخيلاتك ؟

أ – إكتساب عدداً كبيراً من الأصدقاء .

ب – التأثير القوى على الآخرين .

إبحث إجاباتك لترى هل أجبت عن نسبة أكبر من " أ " أو من " ب "

إقرأ الخلاصة الأولى

ثم إذا كانت إجاباتك تحتوى على نسبة أكبر من " أ " إقرأ الخلاصة ١ " أ "

وإذا كانت إجاباتك تحتوى على نسبة أكبر من " ب " اقرأ الخلاصة ١ " ب "

القسم الثالث : -

١ – إيهما أكثر تخيلاً بالنسبة إليك :

أ – أن تكون أحد كبار النجوم ؟

ب – أن تكون أحد أفراد أسرة مالكة ؟

٢ – ما الذى يثير خيالك بدرجة أكبر :

ب – الحب المحرم ؟

أ – الحب دون تمييز بين الجنسين ؟

٣ – اين تتخيل قصة حبك المثالية تجرى :

أ – فى أماكن ماجنة وفنادق غالية وتكون وسط المجتمع الراقى ؟

ب – فوق شواطىء صخرية منحدرة ، أو فى بحار متلاطمة الأمواج ؟

٤ – ما هو سبب نجاحك الجنسى والإجتماعى كما تصوره لك تخيلاتك ؟

أ – سحرك الذى لا يقاوم واغراؤك الجثمانى الذى لا يقاوم .

ب – مزايا غامضة لا يمكن وصفها .

٥ – ما هو التصور الذى يثيرك أكثر :

أ – إنك تقوم بإغراء أحد الأشخاص ؟

ب – إنك تتعرض للإغراء ؟

إقرأ الخلاصة الأولى :

ثم إذا كانت إجاباتك تحتوى على نسبة أكبر من " أ " فإقرأ الخلاصة ٢ " أ " .

وإذا كانت إجاباتك تحتوى على نسبة أكبر من " ب " فإقرأ الخلاصة ٢ " ب " .

القسم الرابع :

١ – ما هو الاقرب إلى تخيلاتك عن نفسك :

أ – أن ترى نفسك مصلحاً إجتماعياً ؟

ب – صاحب مبادىء وفلسفات ؟

٢ – هل تتركز أحلامك :

ب – غالباً عن العالم بدلاً من أن تتركز مباشرة على شخصك ؟

أ – تدور غالباً حول نفسك ؟

٣ – هل أفكارك :

أ – واقعية وشخصية ؟

ب – مترددة ومعقدة وغير محددة ؟

٤ – هل تدور أفكارك غالباً حول :

ب – تحسين صورتك ورفع قيمتك والسعى وراء الأناقة ؟

أ – علاقات وأحداث خارجية ؟

٥ – أية أفكار سوداء تطوف بذهنك :

أ – مخاوف عامة تتعلق بحياتك ؟

ب – أفكار مرضية حول الموت ؟

اقرأ الخلاصة الثالثة ثم :

إذا كانت إجاباتك تحتوى على نسبة كبيرة من " أ " فاقرأ الخلاصة ٣ " أ " .

وإذا كانت إجاباتك تحتوى على نسبة كبيرة من " ب " فاقرأ الخلاصة ٣ " ب " .

تحليل النتائج

* الخلاصة الأولى :

تتميز بالحكمة والنضج فى التفكير وفى أحلام يقظتك التى تتقبلها ببساطة كجزء من شخصيتك وبدون المبالغة فى أهميتها وأيضاً دون أن يراودك الشعور بالذنب بسببها .

غالباً ما ترتبط أحلامك باللذة الحسية ، وبالإحساس الطبيعى ، وبالحركة والمغامرات .

أحياناً تستمتع بهذه التخيلات كما لو كنت تشاهد فيلماً جيداً ، وربما تمنحك شعوراً قوياً بالتشجيع والتفاؤل .

ولكنك لا تتوقع أن تحقق أوهامك أو تخيلاتك الأكثر طيشاً .

اذاً ليس هناك إختلاف كبير بين الصورة التى تحلم بها وصورتك الحقيقية .

ولديك مقدرة رائعة على الفصل بين الخيال والحقيقة مما يجعلك أنساناً متوازناً واثقاً من نفسه ، وواقعياً فى سلوكك لتحقيق أهدافك فى الحياة .

أما تخيلاتك الأكثر شذوذاً وغرابة فإنك تستخدمها أحياناً كوسيلة دفاعية ضد التوتر ، أو عندما تصبح حياتك رتيبة جداً أو صعبة بشكل كبير .

ولكنك حققت نجاحاً على مر السنين فى التخلى عن بعض تخيلاتك الشاذة أو البعيدة عن الواقع إلى حد بعيد والتى ربما كانت لديك أيام شبابك الأولى .

لقد تعلمت من خلال تجاربك العديدة أن التمسك بالأحلام الشاذة لا يمكن أن يؤدى إلا إلى الفشل والإحباط .

وهكذا ، بالتخلى عن هذه التخيلات الوهمية يمكنك تركيز كل قواك من أجل تحقيق إنجازات شخصية كبيرة وإقامة علاقات حقيقية يمكنك من خلالها مواجهة الأحداث والمواقف بوضوح وموضوعية .

ومن الطبيعى أن شكواك من القلق سوف تخف كثيراً بعد أن أصبحت تعيش فى حدود المعقول ، وليس كما تمايه أحلامك الشاذة .

بل ربما أصبحت تلك التخيلات المعقولة بمثابة الإلهام والدافع الذى يحركك نحو تحقيق أهدافك .

يبدو واضحاً من أحلامك أنك تبدى إهتماماً كبيراً نحو محيطك الذى تعيش فيه وبالأحداث التى تجرى فى حياتك .

وبالتالى يمكننا القول أنك قد وصلت إلى إمكانية استخدام تخيلاتك بطريقة بناءة ومفيدة فى حياتك اليومية وفى التخطيط لمستقبلك ، فمن خلال تصوراتك الصحيحة لإمكانية عمل شىء ما يمكنك إتخاذ القرارات وتنفيذ المشاريع .

ومن ناحية أخرى فإن تخيلاتك وأحلامك يمكن أن تساعدك مساعدة حقيقية فى إمكانية حل مشكلاتك ، وذلك لأنك عندما ترسم الحلول الممكنة فى خيالك فإنك سوف تستطيع تنفيذها فى الواقع لأنها ليست مبنية على خيال محض .

أنت قريب جداً من المجتمع المحيط بك ، ولديك الرغبة الصادقة فى أن تشارك فيه مشاركة إيجابية .

أنت لا تسعى وراء السراب أو الآمال المستحيلة ، ويتركز إهتمامك غالباً حول الأشخاص والأحداث أكثر مما يتركز على الأحلام الخيالية التى ينسجها خيالك .

* الخلاصة ١ ((أ))

أنت إنسان شهوانى ، تسعى وراء الحصول على اللذة بكافة صورها وأشكالها .

أنت لا تعانى من الكبت الجسدى ، وتود له تقوم بممارسة أنواع عديدة من المتع الجسدية .

دائماً تندفع إلى الحصول على رغباتك دون أن تخشى الظهور بمظهر الإنسان المنساق إلى شهواته .

حتماً أنك سوف تشعر بالملل والضيق إذا عشت فترة طويلة مع شخص واحد ، ومن الممكن أن تهيم بحب أكثر من شخص واحد فى آن واحد .

أما فى الناحية الظاهرية فإنك تترك الانطباع لدى الجميع بأنك تحبهم وترغب

فيهم لأنك دائماً تبدو بشوشاً متفتحاً ، وتمنح عواطفك بسخاء وإذا تعمقنا أكثر فى شخصيتك فربما وجدنا لديك رغبة قوية فى وجود علاقة عاطفية قوية جداً فى حياتك .

ليس لديك أية رغبة فى الحاق الاذى والضرر بأحد ، ولكن ربما سببت لك هذه الرغبة بعض المشاكل مع شريك حياتك الذى قد يعتبرها نوعاً من الاستسلام والتخاذل .

من الواضح أنك تنجذب بسهولة إلى عدد كبير من الأشخاص مما يتيح لك الحصول على متعة كبيرة فى حياتك الاجتماعية .

دائماً يعتبرك الآخرون شخصاً ودوداً وأهلاً لثقتهم لأنك لا تصدر أحكاماً

قاسية عليهم ولتسامحك الدائم معهم .

لديك اندفاعات كثيرة وراء عواطفك ، ولكنها غالباً ما تهدأ بسرعة كبيرة .

أحياناً قد تكون لك طموحات كبيرة ولديك القدرة على الانتظار الطويل لكى تحققها .

ولكن من أبرز عيوبك إنك قد تهمل فى أعمالك وتخل بتعهداتك من أجل لحظات من المتعة واللذة .

وأخيراً فإنك تمنح اهتماماً كبيراً بالبيئة المحيطة بك ، وتقدر الجمال الحقيقى تستمتع بالموسيقى والالوان الزاهية وتحصل على السرور والبهجة من كافة الأشياء التى تدغدغ حواسك .

* الخلاصة ١ ((ب))

من الواضح أنك ذو عواطف جياشة وطبيعة انفعالية .

دائماً تتوقع تحقيق طموحاتك وتلبية رغباتك كحق شخصى ولذا فمن الممكن أن تكون لحوحاً كثير الطلب ، وأحياناً أخرى قد تكون أنانياً .

تميل دائماً فى علاقاتك العاطفية أو العادية أن تكون الشريك المسيطر . ولكن اذا لم تواجهك مشاكل كبيرة ، وسارت أمورك على ما يرام فإنك تبدو رقيقاً جداً وملتزماً .

وفى المقابل فإنك اذا لم تكن على ما يرام وفى موقف صعب فإنك تبدو إما عدوانياً شرساً أو تتحرر فوراً من كل إلتزام .

من السهل إثارة مشاعرك ، وغالباً ما تجادل فى الأمور السطحية ولا تخوض فى الاساسيات .

لا يمكنك تحمل الفشل مطلقاً ، وعندما تصبح حياتك مع الآخرين صعبة فإنك

لا تستطيع التسامح معهم أبداً ..

دائماً ما تبدأ علاقاتك مع الآخرين بحماسة كبيرة وثقة بالنفس مع شعورك بالـرضا والسرور ، ولكن يجب أن تعـلـم أن عليك التزاماً تجاه أصدقائك يجب أن تحترمه ، فلا تفكر فى التـخلى عنهم من أجل تحـقيق أحد الأهداف الشخصية البحتة .

تولى مطامحك الشخصية أهمية كبرى ، وتود لو استطعت تنفيذ كل الأعمال بكفاءة عالية .

تكون فى غاية السعادة والسرور عندما تحقق أهدافك أو تنفذ أحد مشاريعك فى الحياة .

إن جو المنافسة يثير حماستك كثيراً ولا ترضى عن القمة بديلاً ، ولا ترضى عندما تحتل المركز الثانى .

* الخلاصة الثانية :

أنت تعطى أهمية كبيرة لتخيلاتك وأحلام اليقظة التى تعيشها .

من الممكن أن تقضى فترة طويلة مستغرقاً فى أحد أحلامك وذلك تبعاً لظروفك النفسية ومزاجك .

بصفة عامة يمكن القول أن تخيلاتك تدور حول نفسك ، وكذلك عن نوع الحياة التى تحب أن تحياها وهى غالباً : صداقات جذابة ، أماكن فخمة بها كل مظاهر الأبهة .

غالباً ما تمتلىء أحلامك بالامانى السامية والرغبة فى الكمال والحياة المثالية ، فضلاً عن اشتمالها على عنصر التمجيد الذاتى .

غالباً لديك الرغبة فى أن تكون ذى شخصية مميزة عن الآخرين ولا يسعدك أن تسير فى ركابهم بل تحب الاستقلال وأن يعترف بك الآخرون .

ويجب أن تعلم أن هذه مرحلة هامة وهى تمر بكل إنسان فى فترة شبابه حيث يتم فيها تبلور الشخصية والتوصل إلى ما ينبغى أن يقوم به الشخص من أعمال لبلوغ غاياته .

وإذا كنت شاباً تتخيل نفسك فى مواقف مختلفة وتفكر فى أشكال متعددة للحياة فإنك سوف تتوصل حتماً إلى النمط الذى يلائم شخصيتك .

يمكنك أن تنقل عواطفك ودوافعك إلى الآخرين بسهولة ويسر خاصة فى المواقف العاطفية .

يمكنك تكوين فكرة جيـدة عن تلك الصفات التى تحبها فى الآخرين وتعجب بها ، وتعرف نوعية الأشخاص الذين يمكنك إسعادهم وتستطيع أن تحدد طبيعة الانفعالات والمشاعر التى تنتابك خلال تعاملك مع الاصدقاء .. بل أنك فى بعض الأحيان تستطيع التنبوء بما سوف يكون عليه شعورك وإحساسك عندما تهم بإقامة بعض العلاقات ، اذاً تخيلاتك تلعب دوراً هاماً فى حياتك فهى تسمح لك باستكشاف المستقبل الى حد ما .

رغم أن أحلامك قد تحمل إليك بعض الرضا إلا أنها قد تصبح فى أحيان كثيرة مصدراً للقلق والهموم حينما تكون بعيدة جداً عن الواقع ، لأن فى هذه الحالة تصبح الفجوة كبيرة والهوة سحيقة بين حقيقة وضعك وبين ما تتمنى أن تكون عليه .

أنت تعلم جيداً أن أحلامك سوف تواجه الواقع يوماً ما ، وربما يسبب لك ذلك خوفاً شديداً لما يحمله من إمكانية الفشل وإكتشاف الوهم الذى كان يسيطر على أفكارك وفى هذه الحالة يجب عليك أن تواجه الواقع وترضى بالحكم وأن تعود شخصاً عادياً تماماً .

ولتحاول أن تقنع نفسك أن بعض الأحلام الأقرب للواقع يمكن أن تحقق فى حياتك وأن تستغل تخيلاتك كدوافع للعمل وإلى إقامة علاقات هامة نافعة وإلى محاولة بلوغ الشهرة .

فى الوقت الحالى أنت لا تضع لأحلامك أية حدود ولا ترغب فى التخلى عن أى منها .

أما إذا كنت أكبر سناً فسوف تكون لديك القدرة على إدراك عدم قابلية تخيلاتك إلى التحقيق بالكامل .

ولكنك رغم ذلك تشعر بالحاجة إلى التمسك بأحلامك لأنها تمنحك القوة والشجاعة فى الحاضر والأمل فى المستقبل

اذا أمكنك أن تصل إلى حالة من الرضا عن نفسك بحالتك الراهنة ، واذا أمكنك الوصول إلى الاقتناع بنجاحاتك الفعلية فسوف تصبح تخيلاتك مصدراً للبهجة والتفاؤل أكثر منها مصدراً للندم والمرارة .

ولا تنسى أن الأحلام قد تكون دافعاً قوياً لبعض الأشخاص على أن يقتربوا بقدر إمكانهم من الغايات النبيلة والأهداف السامية .

وهناك فريقاً من الناس لديهم المقدرة على جعل تخيلاتهم تدور حول بعض الهوايات أو التسليات الخفيفة ويحققون بالتالى فائدة كبيرة من هذه التخيلات .

إن الميل إلى الخيال الشديد الجموح والبعيد عن الواقع إلى حد كبير لن يصبح مشكلة إلا عندما تشعر بالمرارة والفشل بسبب حياتك التى تحياها فى الواقع أما بخلاف ذلك فمن الممكن أن تضيف تخيلاتك وأحلامك أبعاداً خلاقة إلى شخصيتك .

الخلاصة ٢ ((أ))

تدور أحلامك حول عالم مملوء بالنجاح الاجتماعى والثراء المادى

وبصفة عامة فإن كل ما يقدره المجتمع فأنت أيضاً تقدره ..

إذاً من الواضح أن القسم الأكبر من أحلامك يدور حو ل النجاح المادى والوصول إلى المجد والشهرة ، ولكنك أيضاً تسعى وراء الحب الرومانسى ورسم صورة هذا الشريك المثالى لحياتك والذى يمكنه على الأقل تحقيق أحد أحلامك .

ترغب فى أن يهتم بك الآخرون ويحترمونك ، وتحب دائماً أن تكافأ جهودك بأسرع ما يمكن .

على الرغم من رقتك الحقيقية فأنت تميل أحياناً إلى المبالغة فى إظهار مشاعرك والاسراف فى عواطفك وذلك حتى يمكنك التقرب من بعض الأشخاص أو إجتياز بعض المواقف ، وما أن ينقضى هذا الاندفاع المفتعل حتى تبدأ فى الشعور بالفراغ وإنعدام الفائدة .

يمكنك أن تقيم علاقة عاطفية مدة طويلة وذلك بقدر ما يلبى الطرف الآخر

مطالبك ويرضى غرورك ويمنحك الإهتمام وتحصل من ورائه على المنفعة وعند ذلك تمنح الحب والعاطفة بطريقة عفوية وتطفو مشاعرك على السطح بعد أن أصبح من غير الممكن أن تخفيها حتى لو كان التعبير عنها سوف يؤدى إلى نزاع أو سوء تفاهم .

أنت شخص ودود ومتفتح ، تشعر دائماً بحاجتك إلى الرحلات واللقاءات وإلى الحياة الإجتماعية .

الخلاصة ٢ ((ب))

ن تخيلاتك تعكس حاجتك إلى أن تلقى الاستحسان والإعجاب من الآخرين تجد فى نفسك مزايا خاصة تود لو يعترف بها الآخرون .

تهتم كثيراً بالإنطباع الذى تتركه لدى الآخرين ومن هذا الإنطباع يمكن أن تتشكل لديك حالات الرضا والسرور أو الحزن والغم .

إذاً يمكننا القول أنك إنسان شديد الحساسية ، سريع التأثر ، وتتميز ردود فعلك تجاه الأحداث بالحدة والحرارة وربما لا يستحق الموقف هذه الدرجة من الانفعال .

أما فى حياتك الشخصية فإنك قد تصبح شديد الغيرة أو ينتابك شعوراً قوياً بالغيظ إذا لم يتمكن شريكك من فهم حاجاتك وتلبية رغباتك .

الناحية العاطفية هى دائماً التى تحدد درجة سعادتك أكثر من الناحية الشهوانية .

ترغب دائماً فى أن يحبك الآخرون ويقدرونك من أجل مزاياك ومن أجل شخصيتك وليس بسبب ما يحصلون عليه من نفع أو فوائد مادية تمنحها لهم .

ولأنك غالباً لست واثقاً من نفسك تماماً ، فإنك تلتزم كثيراً بموقف الدفاع أو الابتعاد بإرادتك ، وتخفى انفعالاتك وتحتفظ بدوافعك لنفسك ولا تحاول إظهارها .

عندما لا تشعر بأنك محبوب ومرغوب من قبل الآخرين فإنك تكره كثيراً التعبير عن مشاعرك حتى لو كانت قوية جداً ، ولكنك عندما تشعر بحب الآخرين لك فإنك قد تصبح مشبوب العاطفة ومتدفق الإحساس كثيراً .

تبدو مثالياً للغاية ومن الصعب إرضاؤك وغالباً ما تقلق على نفسك ..

غالباً ما يوجد فى أعماقك إنطباعاً قوياً بأنك شخص ((غير عادى)) .

ولكن مع تطور شخصيتك وإكتمال نضجك تصبح قادراً على تحقيق التوازن بين أمالك الكبرى وبين آلامك النفسية المبرحة والناشئة عن الإخفاق فى تحقيق هذه الآمال ..

* الخلاصة الثالثة :

من الواضح أن الأحلام والتخيلات تمثل جزءاً كبيراً فى تفكيرك ..

تهتم كثيراً بتأملاتك الداخلية وتكرس لها الكثير من الوقت والجهد .

غالباً لديك الرغبة فى البحث داخل نفسك وتحليل ذاتك ، ومن هنا تنشأ حاجتك الدائمة إلى العزلة عن الناس والعيش فى عالمك الخاص .

كثيراً ما تحاول فهم شخصيتك عن طريق تخيلاتك ..

وأحياناً كثيرة قد تجد فى الإنحراف وسيلة لإخراج انفعالاتك التى لا تستطيع إظهارها فى الحياة ..

تبدو أنانياً جداً لا يشغل تفكيرك أحد ولا تهتم بأحد سواك .

وعندما تشعر بالنفور من الآخرين وبالإضطرار إلى الإذعان للتقاليد التى تبغضها فإنك تلجأ إلى الأحلام .. فهى وسيلتك إلى الهروب وإلى الحرية التى تنشدها .

يمكنك أن تصبح أكثر إدراكاً لتخيلاتك وفهماً لأحلامك وبالتالى استخدامها فى حياتك بطريقة خلاقة فى الفن مثلاً أو فى تغيير نمط حياتك .

لديك رغبة حارة فى أن تترجم بعض أحلامك إلى الواقع الحقيقى ولذلك تشعر دائماً بخيبة الأمل لأنك تصطدم بالواقع كثيراً .

لا توجد أهمية للسن لديك لأنك لم تتخلى عن أحلام شبابك ، ولا تقبل أبداً فكرة عجزك عن القيام ببعض الأعمال .

أنت لا تريد أبداً التخلى عن الخيال والميل إلى العيش فى أحلامك .

من الممكن أن تمنحك أحلامك أقصى حد من البهجة والسرور ولكنها أيضاً قد تسبب لك القلق والندم وتأنيب الضمير .

فى بعض الأحيان قد تعترف بحدودك وإمكانياتك الخاصة ، وتبدى بعض الرضا فى الظاهر ، غير أن الحياة التى تحلم بها تدل على أن هناك منطقة كبيرة يتنازع عليها الخيال والواقع مما قد يسبب لك بعض الآلام نتيجة العجز عن تخطى تلك الحدود .

إن الحياة التى تحلم بها شخصية جداً وشديدة التعقيد ، وكثيراً ما تقوم بالتطلع إلى ذاتك ودراسة ما يدور فى ذهنك من تخيلات .

أفكارك ومشاعرك هى غالباً من النوع المتشائم الذى يقبض النفس .

ولكن برغم ذلك فلديك وسائل دفاع جيدة ضد هذه الأفكار السلبية والمدمرة ، فإنك تبدو قادراً على استخدام مخيلتك بطريقة جيدة مما يتيح لك فى أحيان كثيرة التغلب على مشاكلك المعيشية والظهور بمظهر الإنسان المتمرس الكثير التجارب ، ويساعدك أيضاً على الإبتكار وعدم تقليد الآخرين .

وكذلك تمكنك هذه المقدرة التخيلية الكبيرة من التطلع إلى المستقبل بشغف وسرور لأنك تتخيل نفسك فى مواقف جديدة وغير معتادة .

وبهذه الطريقة يمكنك أن تقلب حالتك الذهنية وتبدل أفكارك من التشاؤم والأفكار السوداء إلى التفاؤل والإبداع .

اذاً يجب أن تعلم جيداً أنك اذا أحسنت إستغلال تخيلاتك فإنها يمكن أن تقودك إلى النجاح وإلى إكمال جوانب النقص فى شخصيتك مع شعور دائم بالبهجة والتفاؤل .

الخلاصة ٣ ((أ)) :

تسعى وراء الانفعالات المختلفة وتحب العلاقات الوثيقة جداً .

ولذلك فإنك لا تخشى أن ترتبط بشخص آخر ، فكل ما تطلبه منه هو أن يشعرك باحترامه لك وتقديره لشخصك من خلال مشاعره التى يبديها لك أو مواقفه التى تتراءى أمامك .

ولكن ينبغى أن تشعر بأن شريكك الذى تختاره سوف يكون على نفس مستواك العاطفى والعقلى والا يبتعد عنك كثيراً ، فإنك لن تشعر بالرضا ابداً ما لم يشـــاطرك فى بعض أحلامك على الأقل مما يمكن أن يجعله يشاركك فى بعض

رغباتك .

أنت ترى الحب والرقة من خلال منظار الجنس .

تبدو أميناً ومخلصاً للغاية مع هذا الشخص الذى تختاره .

وكذلك فى مجال الصداقة فإنك تتخذ نفس المواقف وغالباً ما تحتفظ بعلاقاتك الودية مع أصدقائك زمناً طويلا .

من الضــرورى لك أن تداوم على الاتــصال بالآخرين ، وربما تلبى هذه الرغبة عن طريق اللقاءات الحارة بعدد قليــل من الأصدقاء بدلاً من اللقاءات الكثيرة مع المعارف .

لديك الرغبة دائماً فى إظهار عواطفك الحارة تجاه بعض الناس ، ولكن القيود الإجتماعية من حولك تمنعك من ذلك .

مع أن لديك دائماً القدرة الكبيرة على البذل والعطاء فإنك تحجم عن ذلك فى كثير من الأحيان .

العلاقات التى تقيمها مع الآخرين من حولك يمكن أن تحمل إليك الكثير من البهجة والمتعة ولكنها فى أحيان كثيرة يمكن أن تصبح مريبة مما يسبب لك الكثير من المشاكل .

أ ن ردود فعلك العاطفية ومشاعرك الفياضة قد تكون أحياناً سبباً لغضبك من شريكك وذلك عندما لا يشاطرك هذه المشاعر ولا يبدى مثل هذه العواطف .

الخلاصة ٣ ((ب)) .

إن علاقــاتك مع الآخــرين تــكون حساسة للغاية ، وغالباً ما تنظر اليها بجدية كبيرة .

ويبدو واضحاً أن هناك صراعاً يدور فى نفسك بين رغبتك فى الإرتباط العاطفى وبين رغبتك فى الحرية والبعد عن الإرتباط العاطفى الذى يعنى قيوداً ثقيلة بالنسبة إليك .

ولما كنت مغــروراً أكثر منك أنانياً فإنك تجد نفسك أحياناً كثيرة منشغلاً بعالمك الداخلــى مما يبعدك كثيراً عن الآخرين ويجعل الاتصال بهم ثانياً من

الأمور الصعبة .

تتوقع الحصول على الكثير من علاقاتك الحميمة ، ولكن عندما تصاب بخيبة الأمل فإنك تميل إلى الإنسحاب والإنغلاق على نفسك .

أنت شخص حساس يمكن أن يجرح الآخرين عواطفك بسهولة ، ولا تقدم التنازلات للآخرين كثيراً .

دائــماً تفضل وجــهات النظــر الحاسمة واتخاذ القرارات القاطعة بدون تردد، ولذلك فأنت تــرغب دائماً أن تكــون وحدك حتى لا يعوقك أحد عن المضى فى طريقك .

ولكن من الممكن أن تبدو رومانسياً للغاية مشبوب العواطف الجنسية وذلك عندما ترضى بشريكك وتعتبره جديراً بحبك .

يتخذ الحب بالنسبة إليك مظهر المشاركة الروحية ويمكنك أن تضع مع محبوبك عالماً خيالياً يتسع لشخصين .

رغم ذلك فأنت شخص كتوم للغاية ورغم أنك قد تهيم حباً إلى أقصى حد فإن جزءاً من « ذاتك » يبقى دائماً فى طى الخفاء لا يمكن للآخرين الوصول إليه .

٥ - حديث الأرقام عن شخصيتك ... !!

إن علم الأعداد أو الأرقام ما هو إلا دراسة للقوة الرمزية لهذه الأعداد والمعنى الكامن خلف كل منها .

وقد وصل إلينا هذا العلم من الحضارات القديمة فى بلاد الصين والهند والشرق الأوسط .

ومن أشهر الفلاسفة القدامى الذين إهتموا بالأعداد « فيثاغورث » الذى عاش قبل الميلاد بنحو خمسمائة عام ، وقام بجولات كثيرة فى بلاد الشرق حتى يتعلم حكمة المتصوفين وليضع نظرياته الهامة فى الرياضيات وفى الفلسفة ، وقضى سنوات طويلة من عمره فى نقل معـــارفه الثمينة إلى الطلاب الذين اختارهم بعناية ، ليقوموا بدورهم بنقل نظرياته إلى الأجيال الجديدة .

وبعد حـوالى مائتى سنة من وفـاته كـتب أحـد تلاميذه ويدعـى بور ميريوس « كانت أعداد فيثاغــورث رموزاً هيلوعزيفية فسَّر بها كل الأفـكار المتعلقة بطبيعة الأشياء » .

وعلى مر العصور نجد أن علم الأعداد قد استخدم ليس فقط لمحاولة تفسير ميكانيكيات الكون ، بل أيضاً لمحاولة تفسير الشخصية البشرية وقد استمر تأثير هذا العلم حتى يومنا هذا فعلى سبيل المثال نجد أن معظم الناس يؤمنون بنحس الرقم ١٣ .

وكذلك نجد أن الكثير من الأشخاص قد نجحوا فى التوصل إلى سعدهم بعد أن لاحظوا ظهوره المتكرر فى حياتهم بما يحمله إليهم من معنى خاص دون سواهم .

إن غايتنا من الإختبار العددى هى محاولة مساعدتك فى العثور على الرقم الذى يجلب إليك الحظ ، ذلك الرقم الذى يربطك به الكثير من الصلات وتجده قريباً جداً من نفسك .

ابحث عن رقم السعد هذا ...

أما إذا لم تكن تفضل رقماً معيناً فانظر إلى الاعداد وتقريرها على الصفحات التالية عدداً بعد آخر واختر من بينها عدداً بأكثر ما تستطيع من العفوية والصدق

مع نفسك

أما اذا لم تتوصل إيضا من خلال هذه الطريقة إلى أحد الأعداد ، فاكتب الأرقام أمامك على ورقة ثم أغمض عينيك واسترخ ثم أغرز إبرة كما اتفق فى هذه الورقة فتثقب هكذا عفوياً أحد الأرقام فيكون هو رقم السعد لك .

تفسير الأعداد

الرقم ١ :

بداية كل شىء

هذا الرقم يرمز إلى الكون وإلى كل ما يحتويه .

والوحدة هى القوة والإدراك الحسى وهى مصدر الإلهام والأفكار الخلاقة .

أنه بالأحرى يمثل الحياة الانسانية بدلاً من الحياة البهيمية مادام يشتمل على المميزات الخاصة بالأولى .

ومن الناحية النفسية فهو رمز قضيبى يجد صدى فى دعائم الهياكل والكنائس القديمة .

إن هذا الرقم يمكن اعتباره الرقم الأقوى إلا أن له أيضاً معنى خفياً :

لأن الرقم ١ هو أول كل شىء فهو بالتالى يعنى كمية مجهولة ، وبسبب هذا المعنى نجده يثير بعض القلق .

وربما حمل الرقم ١ معنى الرعب والظلمة والجهل والفوضى .

وأخيراً فهو يرمز إلى النفس البشرية النقية ، والأكثر ادراكاً .

المعنى التطبيقى :

إن صاحب الرقم ١ غالباً ما يكون انساناً متحفظاً ، لديه شعوراً قوياً بذاتيته وقوة شخصيته ، وحاجته الملحة إلى اتخاذ مسلكاً منفرداً فى الحياة والتعبير عن

أصالته بأعمال وأفكار خلاقة .

ذو طبيعة تساؤلية ، لا يشعر بالرضا مطلقاً عن اعماله وانجازاته وهذا دائماً ما يسبب ضيق الآخرين ونفاذ صبرهم ويجعل منه شخصاً تصعب الحياة معه لافتقاده إلى التسامح والسلاسة .

ومن صفاته كذلك أنه ثائر ومعـارض على الدوام للتقـاليد والسلطة ، ولا يعمل جيداً مـع الأخـرين إلا إذا كـانت السلطـة بيده ، أو عندما يجد الخضوع من قبل الآخرين .

الجانب الخفى من شخصيته يمكن أن يكون شديد التطرف والغضب أو مليئاً بالخوف والرعب بدرجة كبيرة ، وقد يظهر ذلك فى شكل نوبات من الهياج أو مظاهر العداء أو يمر بفترات قاتمـة يظللـها الحزن والـهم . ولكـنه مع كل ذلك هو سـيد نفسه وبالـرغم من كل ما يتعـرض له فهو يتمتع بقدرات دفاعية كبيرة ومتطورة .

الرقم ٢ :

الحب والإزدواج

ارتبط الرقم ٢ قديماً بالإلهـة النسـائية ذلك لأنه رقـم الحب وهو رمز التناسل البشرى .

فهو الرمز الجنسى للبيضة والحية الذى انبثقت منه كل الحياة البشرية حسب ما تذكره الاسطورة الهندية القديمة .

والرقم ٢ يمثل كذلك الجرأة لأنه هو أول من تجرأ على الانفصال عن الرقم الالهى ١ ليتخذ هويته الخاصة ويصل إلى الانسجام والتكامل .

ومثل الرقم ١ فإن الرقم ٢ له معنى خافياً لأنه يحمل معنى الإزدواجية أو الثنائية والتناقض بين المتقابلين .

فهو إذاً رمز كل الأضداد : الخير والشر ، الضوء والظلام ، السعادة والحزن، الفضيلة والرذيلة .... الخ .

المعنى التطبيقى :

أنت مثل هذا الرقم عاطفى وخيالى تعتمد كثيراً على قوتك وكفاءتك فى الإغراء أو الإقناع .

وكما يدل الرقم ٢ فإن لك أيضاً شخصية مزدوجة فلديك المقدرة على القيام بدور ما ثم االقيام بدور آخر يناقضه تماماً .

قد تتمنى أحياناً أن تعبر عما تبطنه مما قد يؤدى فى بعض الأحيان إلى إنفصام بين صورتك الخارجية ومشاعرك الداخلية .

لديك حافزاً داخلياً قوياً يدفعك إلى أن تكون خلاقاً مبدعاً ، ولكن غرورك يحفزك أيضاً نحو السعى إلى أعجاب الآخرين .

أنت إنسان إجتمـاعى تتمتـع بمواهـب فنية ، وتتـذوق الجمال وتقدر الطبيعة والفن .

إن الحب هو أكبر المكافآت التى تطمع فى الحصول عليها أكثر من سواها ولكن شكل الحب قد يتخذ أحد مظهرين :

فمن الممكن أن تكون غيوراً ، شهوانياً جداً تتطلع بشغف إلى الناحية الجنسية والحسية فى الحب .

أو قد تكون رقيقاً وحساساً للغاية تميل إلى الرومانسية .

ولأن عزيزتك هى التى توجهك فأنت دائماً تبدو متقلباً ولا يمكن لأحد أن يتوقع ما الذى سوف تقوم به .

الرقم ٢ لا يمكن أن يتطابق مع شخصية مستقرة ثابتة ، ولكن من الممكن أن تكون شخصاً ساحراً شديدً الجاذبية للآخرين .

إن صاحب الرقم ٢ قد تعوزه النزاهة أحياناً ، وقد يبدو لطيفاً جداً وحساس واسع الإدراك .

الرقم ٣ :

رقم الحياة

ربما كان الرقم ٣ هو الرقم الأكثر رمزية من جميع الأرقام ، وهو يتكرر كثيراً جداً فى العقائد الدينية والكتابات السحرية وفى رموز المنجمين .

إنه يرمز إلى أشياء عديدة منها الزمن والفلك والموسيقى والهندسة وهو رقم التفاهم الروحى والمعرفة والذكاء .

وهو كذلك يشمل كل الفضائل ، ويرمز إلى النفس البشرية ويتمتع بقوى السحروالالوهية .

إنه حقاً رقم الحياة ... !!

المعنى التطبيقى :

صاحب الرقم ٣ شخصية ذات مهارات عالية وأعمال كثيرة .

أنت شخص فردى كما هو الحال مع الرقم ١

ولكنك على النقيض من الرقم ١ ، يمكنك أن تقيم علاقات وطيدة من الصداقة والغراميات وتقدرها تماماً .

تشعر بالحاجة الشديدة إلى التعبير عن نفسك وتهتم كثيراً بالتفكير الخلاق وبسبب تقلبك وقدرتك على الجمع بين مواهب متعددة وإمكانيات كبيرة فإنك تنتقد نفسك ببساطة شديدة وتصدر أحكاماً ممتازة على أعمالك وإنجازاتك .

أنت حاد الذهن تتمتع برؤية ثاقبة تمكنك من النفاذ إلى ما وراء الحاضر وما خلف الظواهر .

دائماً ما تقوم بتفسير الأمور باستخدام معرفتك وتفيدك مزاياك الفكرية فى أن تجد معنى لكل الأشياء .

من الممكن أن تكون اهتماماتك فنية أو علمية فأنت غالباً ما تكون شخصاً متعدد المواهب ..

تكره الإهتمام بالتفاصيل الصغيرة .

أنت تفيض بالطاقة والحيوية وتبدو مغامراً ولديك القدرة على أن تفتن الاخرين وتجد حياتك الحقيقية فى العمل .

لاتبدو شخصية إجتماعية إلى درجة كبيرة ولكنك تختار الأصدقاء الحميمين الذين تشاركهم الإهتمام وتبادلهم الأفكار والآراء .

الرقم ٤ :

ينبوع الطبيعة

يرمز الرقم ٤ إلى الاستمرار ، وإلى مبادىء الرياضيات الأولى ، وإلى دورة الطبيعة بفصولها الأربعة ، وإلى العالم باتجاهاته الأربعة .

هذا الرقم يحمل معنى القوة والرجولة ويتمتع بمزايا أغلبها للرجال دون المزايا النسائية .

إنه مفتاح الحياة البشرية وهو يعنى الصحة والجمال والحقيقة والإنسجام والعدالة .

إن الرقم ٤ ينطوى كذلك على كل المميزات الضرورية للرفاهية .

وهو يمثل كذلك الرغبات البشرية المتعددة ، وطموحات الشخص مثل : الإزدهار والمجد والقوة والصداقة ...

المعنى التطبيقى :

الرقم ٤ يتمتع بقدر كبير من القوة والأمان .

وإذا كان هذا هو رقمك فإنك تهتم بشئون الحياة كثيراً وتتطلع إلى العالم المادى من حولك على حساب العالم الروحى .

إن الرقم ٤ يمنحك الكثير من الفضائل والمزايا .

فأنت صادق وشجاع ، قادر على محاربة الظلم وعلى التخلص من مشاكلك

أنت سيد نفسك وتوحى دائماً بالثقة لكل من حولك ، بسبب هذه الهالة من

الوقار والإحترام التى تحيطك وقدرتك على السيطرة والتحكم فى المواقف .

لديك الكفاءة والقوة فى الثبات على معتقداتك مهما تألبت ضدك الأمور وواجهتك الأحداث .

من الواضح أن لديك غريزة الحماية فأنت أب طيب أو أم رؤم عطوف تتحلى بالصبر وبالقلب الكبير .

ويمكننا القول بأنك تتمتع بصفات الإدارى الجيد ، ولديك الرغبة الدائمة فى بلوغ درجة الكمال والإتقان فى كل ما تقوم به .

بسبب إرتباطك بالأرض واتصالك بالطبيعة فإنك تتأثر كثيراً بدورة الفصول ورغم أن شخصيتك ثابتة إلى حد كبير فإن مزاجك يمكن أن يتبدل وتمر بفترات من القلق وفتور الهمة ..

من الواضح أن لديك الكثير من المعارف والأصدقاء .

أنت تفكر بمنطق وتحكم عقلك ويمكنك استيعاب التفاصيل الأكثر تعقيداً .

تفكيرك واضح ومنظم ولديك ميلاً غريزياً للنظام وتمقت كل صور الفوضى .

نظرتك إلى الحياة وطريقة عملك تدل على ثقتك بنفسك وإيمانك بعملك .

الرقم ٥ :

الحيوية والاشعاع

هذا الرقم يرتبط بالنور وبالنماء والحركة والتغيير ، ويرتبط كذلك بالقلب ويعنى أيضاً الزواج والحياة الاجتماعية والعلاقات الطيبة مع الآخرين .

وهو رقم رمزى للكثير من الطوائف والمذاهب .

وكان الصينيون القدامى يربطـون بينه وبين العناصر الخمسة والألوان الخمسة الأساسية .

المعنى التطبيقى :

لما كان الرقم ٥ يقع فى منتصف الطريق بين الصفر ورقم ١٠ فإنه بالتالى يمثل حلقة الوصل بين كل الأرقام .

وبالتالى فهو من علامات الشخصيات القوية التى تحب أن تكون فى قلب الأحداث والتى تستطيع الإختلاط بسهولة وبصورة طبيعية مع كل الأشخاص وتندمج فى أوساط عديدة .

إذا كان هذا هو رقمك فأنت تجيد الحديث وتمتلك القدرة اللغوية سواء فى الكتابة أو فى الحديث .

ولكنك تصبح أكثر سعادة عندما تتمكن من التعبير عن نفسك خلال الحديث بطريقة غير مباشرة .

أنت كثير الحركة والفضول لمعرفة كل شىء رغم أنك قد تظهر أحياناً بمظهر الشارد الذهن .

تحب الحياة حباً كبيراً ويمكنك أن تنقل حماسك إلى الآخرين مما يؤهلك لتبؤ مراكز القيادة فإن لديك طريقة جيدة فى قيادة الناس وإحتواء المواقف وعدم أثارة مشاعر الغضب والعداء لدى مرؤسيك .

غالباً ما تتفق مع الآخرين ولكن قد توجد بعض الظلال حول علاقاتك الحميمة فى أحيان قليلة بسبب رغبتك فى التنويع .

الرقم ٥ يمكن أن يعنى الرغبة فى الجنس دون التورط العاطفى .

أنت شخص ودود ولديك الاستعداد الدائم لمساعدة الآخرين .

جاذبيتك ومزاياك العديدة وروحك الوثابة تتيح لك بلوغ قمة النجاح فى عالم التجارة .

لا تتميز مشاعرك بالثبات الدائم لأنك شخص محب للتغيير والتنويع وتتأثر بسرعة بالمواقف الجديدة .

الرقم ٦ :

العطف والسلام

يعبر دائماً الرقم ٦ عن الانسجام ، ويرمز أيضاً إلى الزواج والتجدد والإرتباط بالكون .

وقديماً كان الرقم ٦ يمثل أحياناً بمثلثين ملتحمين سوياً رمزاً لاتحاد عنصرى الطبيعة الماء والنار

ومن الممكـن كذلك أن يعنى الرقم ٦ السعى وراء الكمال والإستفادة من التجربة والخطأ .

المعنى التطبيقى :

أنت تبدو صاحب أفكار كثيرة ، ولديك الرغبة القوية فى العمل و الإنجاز .

لديك الخطط والمشاريع التى تجذب إليك المحيطين بك وتثيرهم .

تتمتع بالجرأة والإقدام ولكن من الواضح أن أحكامك غريزية .

ويبدو أن أفكارك تسبب لك الكثير من المتاعب وإلى القيام أحياناً بمغامرات لا طائل من ورائها .

دائماً تسعى إلى أسلوب معقد فى الحياة ثم تبحث عن الراحة ، ولديك لذة كبرى فى جمع الأشياء وفى إنفاق المال .

أنت إنسان طيب وسخى ، لديك النوايا الحسنة بالنسبة للآخرين الأمر الذى يجعلك محبوباً من الناس .

يمكنك أن تكون عطوفاً ورقيقاً ولكنك تميل غالباً إلى إخفاء مشاعرك والإحتفاظ بانفعالاتك التى لا تظهر إلا فى الضرورة القصوى .

الواقع أنك أكثر إحساساً مما يظن معظم الناس .

مع أنك تندمج بسهولة فى المجتمع فإنك غالباً ما تتراجع حتى تتجنب الإرتباط بعلاقات وثيقة جداً قد تصطدم برغبتك القوية فى الإستقلال .

وهكذا فبالرغم من إندماجك فى المجتمع وارتباطك بالآخرين فإنك تشعر دائماً بالوحدة إلى حد ما .

أنت مغامر ولكنك تحتاج إلى قدر أكبر من الحذر .

الرقم ٧ :

حارس الكون

سُمى هكذا الرقم ٧ قديماً بسبب اكتشاف القدماء لسبعة كواكب يتألف منهم نظام المجموعة الشمسية

إنه غامض ومقدس ، وهو أشهر الأرقام التى تجلب الحظ للكثيرين فهو يمثل

الثروة والرضاء .

ونجده كذلك فى عجائب الدنيا السبع .

إذاً فالرقم ٧ يوجه نشاطات الأرض وشئون البشر .

المعنى التطبيقى :

الرقم ٧ هو رقم روحانى ويؤثر ذلك على نوعية شخصيتك .

فمن الممكن أن تكون شخصاً شديد التدين أو من المؤمنين بالخرافات .

وغالباً ما يكون لعقلك الباطن دوراً فى حياتك بشكل أو بآخر .

لديك وعياً غريزاً بالتأثيرات النفسية التى تنتابك مما يجعلك دائماً تؤمن بالحظ وتميل إلى اتخاذ موقف قدرى فى مواجهة الحياة ، لشعورك القوى بأن الكثير من الأمور التى تصيبك هى خارجة عن إرادتك تماماً ولا يمكنك السيطرة عليها .

تستسلم كثيراً لأحلامك وتدع مشاعرك تتحكم فيك .

أنت إنسان مخلص وودود جداً مع أصدقائك تتميز بالرقة وطيبة القلب .

تبدى دائماً ميلاً إلى الشفقة ، ولديك الاستعداد لكى تساعد الآخرين وتتجنب أن تكون أنانياً .

أنت بطبيعتك تهتم بالجوهر ، وتشغل مثلك العليا وأحلامك حيزاً كبيراً من أفكارك .

تشعر بالتجانس والإنسجام مع الطبيعة وتقدر الجمال وتحترم القيم والمثل العليا .

وربما عبر حبك للطبيعة عن نفسه بحب الحيوانات أو بالاهتمام بالحدائق والزراعة .

الرقم ٨ :

الثقة والاستقرار

الرقم ٨ كان يقترن لدى الأغريق بالمقدرة ، حيث يقول مثلهم « كل الأشياء هى ثمانية » .

فهو يتضمن معظم الأرقام ، فهو يعنى الإدراك الحسى والتفاهم .

وأحياناً يسمى برقم العدالة وذلك لأن بالإمكان تقسيمه إلى أقسام متساوية تماماً .

ومن مميزات الرقم ٨ أيضاً أنه يرمز إلى الإنسجام العالمى ، وإلى البعث .

المعنى التطبيقى :

إن صاحب هذا الرقم دائماً تكون له شخصية متوازنة جداً ومزاج مستقر ونظرة متفائلة إلى الحياة وأساس متين من الثقة بالنفس فإذا كان هذا رقمك فإنك تعرف نفسك جيداً وتعرف كيف تؤدى عملك بطريقة مميزة .

وبالتالى فإنك أنت الذى تؤثر فى الآخرين وتقودهم بدلاً من أن تترك قيادك لهم .

فأنت إنسان حسن المشورة تتميز أحكامك دائماً بالإنسانية والذكاء وتستطيع دائماً اتخاذ القرارات العملية الصائبة .

إن مصدر قوتك وثباتك هو قدرتك الواضحة على الجمع الصحيح بين العاطفة والتفكير المنطقى .

ومن هنا فمن الممكن أن تكون رب أسرة من الدرجة الأولى أو صديقاً رائعاً شديد النفع والفائدة لأصدقائك .

وكما سبق وأوضحنا فإن الرقم ٨ هو رقم الثقة .

وبناء على ذلك فأنت تحسن المحافظة على أسرار الآخرين ، ويمكنك الاقتراب منهم وهم فى أسوء حالاتهم والتخفيف عنهم ..

أنت إنسان طيب وكريم النفس وتقدس الحياة الأسرية .

تفضل بصفة عامة العيش فى حياة هادئة ، ولديك الطموح فى عملك والقدرة

على تحمل المسئوليات .

يمكنك فهم مشاكل الآخرين ودوافع سلوكهم .

أنت ودود وكريم تجاه المحيطين بك ، دائماً تتعلق بالمبادىء السامية وتثابر حتى تبلغ الأهداف التى حددتها لنفسك .

مع أنك تقدر الحاضر وتجيد التعامل معه فإنك دائم التفكير فى المستقبل الذى تتطلع إليه بثقة . وتضع المشاريع البناءة لتنفذها خلاله ، مع اتخاذك للقرارات الطويلة الأجل بطريقة موضوعية .

الرقم ٩ :

القوة والكمال

الرقم ٩ هو أكبر الأرقام البسيطة ، وهو رقم قوى وأبدى ..

إن الوقت بين الحمل والولادة تسعة أشهر وبالتالى يقترن الرقم بالإنجاز والتنفيذ .

وقوة الرقم ٩ يمكن أن تستخدم للخير كما تستخدم للشر ، فقد كان بعض قدامى المتصوفين يخشون هذا الرقم لاعتقادهم بأنه يرمز إلى تأثير سيىء .

المعنى التطبيقى :

مثل الرقم ٩ فأنت صاحب شخصية قوية جداً ، تتمتع بالإستقلال والروح الثائرة .

لديك رغبة حارة فى بلوغ أعلى مستويات الكمال وتحقيق أقصى استفادة من قدراتك ومواهبك ، وهذا بالطبع اذا اعترفت لنفسك بأنه يمكن أن تكون هناك حدوداً لقواك وقدراتك .

إن تطلعك إلى الإنجاز والنجاح ليس الدافع إليه هو السيطرة والتأثير على الآخرين بل إنك تعشق النجاح وتحب مواجهة التحديات والعيش فى جو من الاثارة والتشويق .

تميل إلى إظهار عدم الصبر فى علاقتك مع الآخرين وتعطى الانطباع بأنك لا تعبر عن مشاعرك الحقيقية .

ورغــم ذلك فإنه من الممــكن أن تكون متــوهج العواطــف ومحبوباً فى علاقاتك الحميمة .

تفكر وتتصرف بسرعة فائقة وتمتلك طاقة كبيرة .

بيد أن الرقم ٩ هو رقم التغيير ولذلك فإن مزاجك يصعب التكهن به وقد تبدو ردود فعلك أحياناً غير معقولة ومشاعرك شديدة التقلب .

ليتك تستطيع أن تحقق أقصى استفادة من ذكائك المفرط .

إن الشخـصيات صاحبة الرقم ٩ تتمتع غالباً بالـروح الوثـابة والذكاء الكـفيلين بتحقيق النجـاح الباهــر إلا أنها غالباً ما تهدر الفـرص المتاحة لها أو تسىء استخدامها .

٦ - الوانك المفضلة تحدد شخصيتك

إن الألوان ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالإنفعالات ، فاللون الذى تفضله إنما يمثل وضعاً خاصاً لمشاعرك ويشير إلى بعض حاجاتك ورغباتك .

وكما فى الأختيار السابق فإذا لم يكن لديك لون مُفضل فاختر اللون الذى يجذبك بدرجة أكبر فى هذه اللحظة .

* الأزرق :

أنت فى حاجة شديدة إلى العلاقات العاطفية الوثيقة ، وإلى الحنان ، وإلى العطاء بقدر ما تأخذ .

ربما تستغرق وقتا طويلاً فى المنـــاقشة حول الغاية من الحياة .

تبحث دائماً عن الأشخاص المماثلـين لك والذين يمكنك أن تقيم معهم علاقات قوية وتشعر بالإنتماء إليهم .

ترغب فى أن تكون صداقاتك دائمة ومعمرة .

من الضرورى لك التواجد فى بيئة هادئة ولطيفة ويفضل أن تكون جميلة لأنك تتمتع بحس جمالى بارز للغاية .

عندما تشعر بالأمان وبالإنسجام مع بيئتك فإنك سوف تتمكن من القيام بمغامرات معقولة أو مواجهة مواقف تسودها المنافسة إلى حد بعيد .

أنت تعلق أهمية كبرى على أفكارك الخاصة ، وتحتاج إلى وقتاً طويلاً حتى تستطيع التفكير بهدوء ، وإذا اخفقت فى ذلك فإن أعصابك سرعان ما تتوتر وتشعر بالإنزعاج .

من الممكن أن تجـذبك حياة التـأمل والنظـريات الفلسفـية والآراء الفكرية ، وقد تحتل مقاماً كبيراً من حياتك وبرغم ذلك فإنك تشعـر أيضاً بالحـاجة الشديدة إلى التعبير عن آرائك وأفكارك لأصدقائك المقربين الذين يشاركونك بعض احساساتك .

تعشق جو الإسترخاء والسكون وتمتلىء خلاله بإحساسات الثقة والإنسجام مع

النفس ومع الطبيعة

عندما لا تلبى حاجاتك فإنك تميل إلى الأنسحاب إلى داخل ذاتك وإتخاذ موقف الدفاع .

تكون أسوء أوقاتك عندما يتملكك الشعور بعدم قدرتك على الإتصال بالإخرين .

عندما تقابلك الصعاب الشديدة وتخفق فى مواجهتها فإنك قد تميل إلى فقدان كل أمل والإنزلاق إلى مهاوى اليأس مما يسبب لك الآلام الشديدة بلا داعى .

وبالتالى يصبح مزاجك مقياساً ممتازاً لمعرفة ما إذا كانت حاجاتك قد أرضيت أم لا .

* الأخضر :

تشعر بقدرتك الكبيرة للتعبير عن نفسك وبمواهبك التى تنمو باستمرار .

ينبغى لك أن تتخذ قراراتك بنفسك وأن تسيطر على مجريات حياتك .

ترفض قبول نصائح الآخرين وتأثيرهم عليك وتفضل التمسك بآرائك والتصرف على هواك .

أنت لا تسعى وراء الأعمال السهلة لأنك تعتز بمثابرتك ، وترى من الضرورى جداً أن تشعر بأنك تؤدى عملك بالطريقة المناسبة .

أحياناً قد تعتبر بعض مواقفك من قبيل عدم الإهتمام بالإخرين وسوء معاملتهم .

تميل غالباً إلى السعى وراء العلاقات العاطفية المثيرة .

يمكنك أن تتقبل اعجاب الآخرين بك ولكن ذلك ليس شيئاً أساسياً بالنسبة إليك لأنك تكن لنفسك قدراً كبيراً من الإحترام والثقة .

ينبغى أن تشعر بقدراً كبيراً من الإنسجام مع نفسك ومع أسلوب حياتك حتى تستطيع إستخدام قدراتك إلى أقصى حد ممكن .

وكذلك تحتاج إلى العمل وفق أهداف محددة بدقة بدلاً من محاولة تحقيق عدداً كبيراً من الأهداف فى وقت واحد ، وإلى الإقتناع بجدوى حياتك .

لابد أن تـدرك ضرورة التعبـير عن نـفسك بواسطة العمل الجاد الدؤب والتفكير الخلاق .

أنت تعادى كل من يحاول إيقاف أو إعاقة تقدمك وانطلاقك .

عندما لا تلبى حاجاتك فإنك تصبح شديد العصبية ، عنيداً ، وتنسحب من الساحة ، وتظهر احتقارك للمحيطين وتعتبرهم قليلى الذكاء ، وتبدو متوتراً لا تهتم إلا بنفسك .

ولكنك تحب تحمل المسئوليات وهذا من الأمور التى قد تسبب لك الإنزلاق إلى مواقف غير مريحة ، لأنك ترفض تلقائياً أن تتلقى العون والمساعدة والتشجيع التى يقدمها إليك الآخرون .

تنفصل عن بيئتك ويكون لديك الاقتناع بأنك تمتلك القوة التى تمكنك من شق طريقك والوصول إلى السعادة والهناء وذلك بدون أن تكون مديناً بشىء للآخرين .

* الأحمر :

أنت فى أشـد الحاجة إلى الشعور بأهميتك بالنسبة للآخرين وإلى إثبات قيمتك لهمَ .

يصعب عليك الرضا بالمرتبة الثانية ، فلا تقبل غير مركز الصدارة .

فأنت تعشق المنافسة بطبيعتك ، وبالتالى فأنت تظهر شجاعة كبيرة وثقة عالية بنفسك ولديك الإرادة القوية على النجاح .

لأن معظم جهودك تكون موجهة نحو الوصول إلى السلطة وتحقيق النجاح فإن حياتك الخاصة قد تهمل كثيراً من جراء ذلك .

رغم أنك تنجذب كثيراً إلى الذين يستسلمون لإرادتك ، فإنهم لا يحققون لك دائماً الإثارة التى تطلبها ولا يبدون لك التحديات الضرورية لك .

تبدو كثير الإلحاح ومتسلط فى علاقاتك الشخصية ، ويتيح لك سلوكك الديناميكى أن تواجه اختبارات عديدة فى مختلف المواقف .

من الضـروريات العـامة بالنسبة إليك الشعور بأنك تتقدم وتبلغ الأهداف الأكثر أهمية .

إذا ما صادفتك أحد المهمات الصعبة التى تستلزم جهداً شاقاً ، فإنك تصبح قادراً على العمل بلا إنقطاع واثبات كفاءتك وتحقيق نتائج ممتازة .

لديك الحاجة الدائمة إلى الشعور بالقوة والتفوق ، وتبقى سعيداً وراضياً مادمت لاتشك فى ذلك .

وبصفة عامة فإنه ينبغى لك أن تحيا حياة مليئة بالنشاط والعمل الجاد وأن تكون أمامك أهدافاً واضحة لتحقيقها ، وذلك حتى يمكنك استخدام كل طاقتك وتحقيق طموحاتك .

أنت لا تتحمل مطلقاً الإحساس بأنك محدود القدرات ، إلا أنك رغم ذلك قد تكون بحاجة إلى الإثارة التى يحملها إليك التحدى واختبار قدراتك .

فى بعض الأحيان قد تشعر بالقدرة على عمل كل ما يدور بذهنك تقريباً إلا أن مطامحك تبقى عادة واقعية للغاية ومحدودة رغم قدراتك على تحقيق قدراً أكبر من الإنجازات .

إن حالة التحدى الدائم التى تعيشها تجعلك دائم الحذر واليقظة منتبه الذهن لكل شىء .

لا يمكنك الشعور بالإرتياح إلا عندما تتمكن من التعبير عن قوة شخصيتك فى كل نواحى حياتك .

يصبح سلوكك عدوانياً تجاه المحيطين بك إذا فشلت فى تحقيق أهدافك أو الحصول على متطلباتك ويتملكك الغضب الشديد وغالباً ما يظهر هذا الغضب فى صورة شاذة وغير معقولة .

* الأصفر :

أنت بحاجة شديدة إلى الإثارة .

ولديك الرغبة القوية فى أن تشعر بوجودك وسط الأحداث ومعارسة الأنشطة الإجتماعية العديدة والبحث عن السرور والإثارة فى بيئتك ولأنك إجتماعى للغاية فإن لديك الرغبة الدائمة فى أن يشاطرك الآخرين بهجة الحياة .

أنت تمتاز بالمشاعر العفوية ومع ذلك فمن الممكن أن تجد صعوبة كبيرة فى إقامة علاقات حميمة لأنك تميل إلى الملل بسرعة من شريكك مما يجعلك تشعر بالسأم وتثور أعصابك .

فى بعض الأحيان ينتابك شعوراً ملحاً بضرورة ممارسة الحياة الإجتماعية الصاخبة والباهرة .

ثقتك بنفسك تكون عادة كافية حتى تمكنك من العمل حسب هواك وحفزك للوصول إلى غاياتك .

تبدء المشاريع بهمة وعزم ، ولكنك دائماً ما تهمل متابعتها حتى النهاية .

توزع مجهوداتك على اتجاهات عديدة ، وتكون لديك إمكانية مضاعفة الجهد عندما تتحمس حقاً لما تعمله .

أنت بحاجة دائمة إلى العواطف الدافئة ، ولكن يجب عليك أن تعلم كيف تمنح الآخرين بعضاً من أحاسيسك .

تحب كثيراً أن تظهر بمظهر الإنسان السخى الذى ينفق بلا حساب .

تهتم كثيراً بالأفكار الجديدة ويمثل التغيير وعنصر المفاجأة أشياء ضرورية لك فى الحياة .

ترغب فى سرعة مكافأة جهودك ، فلا يمكنك الصبر طويلاً .

أنت لا تصل إلى حالة الرضا الكامل أبداً ، ودائماً ما تعلق آمالاً عريضة على أعمالك الجديدة وعلاقاتك الأخيرة .

ينبغى أن تكون حياتك اليومية نشيطة للغاية ومليئة بالأحداث غير المتوقعة .

أنت فى حاجة للعيش فى ظروف تمكنك من أن تروى ظمأك من اللهو والمتعة .

وينبغى كذلك أن تكون دائرة أصدقائك ومعارفك كبيرة ، مما يشبع رغبتك الدائمة فى حب الظهور .

تنزعج كثيراً عندما لا تلبى حاجاتك ويتملكك الشعور بالإحباط ولا تستطيع العمل بكل طاقتك بعد أن فترت حماستك وربما تمر بك فترات من الحزن والإرهاق العصبى .

* البنفسجى :

تشعر بالحاجة إلى الحصول على حب الآخرين وقبولهم لك ، وإلى أن يشعروك دائماً بأنك شخص غير عادى وتتمتع بمزايا خاصة .

تبحث دائماً عن التجارب الشديدة الصعوبة .

يجب أن تسبح علاقاتك الخاصة فى مناخ سحرى نوعاً ما .

لديك دائماً الرغبة القوية فى التأثير على الآخرين بسحرك وشخصيتك اللامعة وقوتك التى لا تقاوم على الإغراء .

ولكن مشاعرك يعوزها القليل من النضج ، ويجب عليك أن تعلم أن حاجتك الدائمة للحصول على المزيد من الإستحسان هو أمر غير واقعى .

أنت تقدر الإبداع والجمال كثيراً .

ترجو كثيراً أن يعترف الآخرين بمهاراتك وقدراتك ، وأن تتوصل إلى الكشف عن كل إمكانياتك .

تشعر بالحاجة الدائمة إلى الشعور بأنك شخص مميز وربما مدلل .

أنت تكره كثيراً أن تعرف حدودك الحقيقية ، وتكره الأمور العادية والإصطدام بالروتين .

وبصفة عامة فإن هؤلاء الذين يشاطرونك الأفكار ويقدرون مواهبك ويتحملون غرورك ونزواتك إلى حد ما يكونون فى منتهى الضرورة بالنسبة إليك .

ينبغى أن تتاح لك مكانة الصدارة وأن تكون فى الطليعة وأن تُظهر الجوانب الأكثر غرابة فى شخصيتك .

عندما لا تلبى حاجاتك فإنك تغرق فى أحلامك الذاتية وفى طموحاتك غير الواقعية التى قد تؤدى بك إلى فشل كبير ويأس شديد ، ولكنك غالباً ما تتمكن من النهوض بسهولة وتجاوز المحنة بسرعة فائقة

الفصل الثانى

ما مدى توافر هذه الصفات فيك ؟

هذه مجموعة جديدة من الإختبارات النفسية الشيقة والتى سوف تساعدك على إكتشاف جانب آخر من هذا الغموض الذى يكتنف شخصيتك وعلى فهم نفسك والوقوف على حقيقة قدراتك وإمكانياتك بصورة صحيحة وذلك من خلال إختبار الصفات التالية :

- القيادة
- الشعور بالنقص
- القسوة مع النفس
- مقارنة نفسك مع الآخرين
- الفراسة
- العناد والمثابرة
- الكرم والعطاء
- البخل والإسراف
- المغامرة
- اليقظة
- الجبن والشجاعة
- صفات خاصة بالحموات

أ- القيادة :

هل يمكن القول أنك تتمتع بكل المزايا والصفات التى تتطلبها مناصب الإدارة فى إحدى المؤسسات الكبرى ؟

وكيف تتصرف فى بعض الحالات المعينة ؟

عليك الآن أن تتخيل نفسك على رأس إحدى الشركات الكبرى حتى يمكنك الإجابة عن أسئلة هذا الإختبار بصورة واقعية أما إذا كنت فى الحقيقة تحتل مركزاً قيادياً فسوف يصبح هذا الإختبار أكثر أهمية بالنسبة إليك .

أجب بصراحة مطلقة عن الثمانية أسئلة التالية مشيراً إلى الإجابة التى تميل إليها من بين الإجابات الثلاثة المقترحة عليك :

١ - أصدرت أمراً ولكن أحداً لم ينفذه هل :

أ - تفعل كل ما فى وسعك حتى تعوض الخسائر التى ترتبت على ذلك ؟

ب - تثور ثورة عارمة ؟

ج - تستدعى المسئولين عن عدم تنفيذ الأمر وتوبخهم ؟

٢ - عندما ينجح أحد منافسيك فى عقد صفقة ممتازة هل :

أ - تستعلم عن الأساليب التى يتبعها فى عمله ؟

ب - تقنع نفسك بأن الحظ هو سبب نجاحه هذه المرة ؟

ج - تحاول التعاون معه أو حتى الدخول معه فى شركة .

٣ - إذا كنت فى مأزق حرج ولا تسير أعمالك وفق ما تشتهى ، هل :

أ - تتخلى عن طريقتك القديمة فى العمل وتبحث عن أسلوب جديد ؟

ب - تتحمل عبء الديون الثقيلة حتى تنقذ مشروعك الذى بنيته بعرقك وجهدك طول السنين ؟

ج - تطمئن نفسك بالقول أنها أزمة عابرة ولابد من أن يجتازها الجميع ؟

٤ - عندما يبذل مساعدوك جهوداً مشكورة فى العمل ، هل :

أ – تهنئهم مع الإشارة فى الوقت نفسه إلى بعض العيوب التى لديهم ؟

ب – تقيم لهم احتفالاً فى مكان العمل وتغدق عليهم ؟

ج – لاتزيد على شكرك لهم ؟

٥ – هذا الصباح استيقظت متشائماً ، هل :

أ – تبدى بعض الفظاظة لمن حولك ، ولكنك سرعان ما تعتذر عن تصرفاتك بعد فترة قليلة ؟

ب – تصب لعناتك على أول شخص تصادفه فى المكتب ؟

ج – ترفض مقابلة أى شخص طوال يومك ؟

٦ – عندما يقدم إليك شريكك فى العمل فكرة أفضل من فكرتك ، هل :

أ – يسرك ذلك وتسارع إلى الإفادة من تطبيقها ؟

ب – تغضب منه وتحاول تطبيق أى فكرة تخالف فكرته ؟

ج – تحاول إيجاد عيب فى فكرته وتطلع الجميع عليه ؟

٧ – إذا حاول أحد الذين يعملون معك المزاح وأخذ يرثى لك ، هل :

أ – لاترد على كلامه ولكنك تحادثه على انفراد فيما بعد فى هذا الأمر ؟

ب – تغضب منه وتبدء معه مناقشة عاصفة أمام الجميع ؟

ج – تنفجر ضاحكاً ولكنك تحاول إحراجه فى العمل ؟

٨ – إذا تقدمت إليك فتاة حسناء تفيض نشاطاً وحيوية لتعمل سكرتيرة فى شركتك ، هل :

أ – تقبلها ، لأنك تعتقد أن المؤسسة الناجحة فى نظرك بحاجة إلى الموظفات الحسناوات ؟

ب – ترى أنها ممتازة من كل النواحى وتستحق أن تشغل الوظيفة ؟

ج – تقبلها ولكنك تطلب منها ألا تتزين وتتجمل كثيراً ؟

النتيجة :

إحسب الآن عدد إجاباتك من كل من أ ، ب ، ج على حدة .

١ - إذا جمعت أكبر عدد من الأجوبة « أ » :

أنت تمتلك كل الصفات التى تؤهلك لكى تصبح رئيساً ممتازاً فى العمل ، لديك موهبة ممارسة الأعمال التجارية ، وتعرف جيداً كيف تكتسب قلوب مرؤسيك واحترامهم .

أنت تتقبل كل المقترحات البناءة ولا تتردد فى تنفيذها عندما تتأكد من جدواها .

يجد الآخرون المتعة والفائدة الكبرى فى العمل معك ، لأنك شخص شريف ، رغم أنك تكون صارماً وحازماً عندما تقتضى الضرورة ذلك .

٢ - إذا جمعت أكبر عدد من الأجوبة « ب » :

إن تسلطك الشديد ورغبتك القوية فى القيادة سوف تحول غالباً دون بقائك لفترة طويلة فى عمل ترأس فيه عدداً كبيراً من الموظفين .

إذا كانت لديك رغبة ملحة فى ممارسة القيادة والتحكم فى الآخرين فعليك بالزواج وإنجاب الكثير من الأولاد ، ولكن حتى فى هذه الحالة فربما وجدت نفسك فى عزلة لفشلك فى إكتساب الحب والتعاطف من قبل أسرتك .

ولكن وضعك ليس ميئوساً منه إلى هذه الدرجة ، ولكن عليك أن تكون أكثر تفهماً وتسامحاً وأوسع صدراً وسوف تجد أن الحياة تبتسم لك مرة أخرى .

٣ - إذا جمعت أكبر عدد من الأجوبة « ج » :

أنت شخص ديمقراطى تعلم جيداً أن كل عمل يتطلب تعاوناً وثيقاً وتضافر لجهود عدد من الأشخاص حتى يتحقق النجاح المرغوب .

ويمكنك أن تتبوء مراكز القيادة بشرط ألا تكون لحياتك الخاصة أو مشاعرك تأثيرات كبيرة على سلوكك وتصرفاتك العملية .

عليك دائماً أنه تتذكر أنه عندما يكون الإنسان فى مركز القيادة فيجب عليه أن يقدم المثل والقدوة للآخرين الذين يتطلعون إليه ويراقبونه أكثر مما يظن .

٢ - الشعور بالنقص

أجب بنعم أولا عن الأسئلة التالية :

١ - هل يتهمك الآخرون دائماً بأنك متبجح ؟

٢ - هل تُتهم بأنك لا تتمسك بالعرف أو بقواعد السلوك المرعية ؟

٣ - هل تعلو الحمرة وجنتيك عندما يقدمك البعض إلى الغرباء ؟

٤ - أتحاول التأثير على الآخرين بأن تتحدث إليهم بصوت مرتفع أو بمخاطبتهم بلهجة عدائية ؟

٥ - هل تحس بالإمتعاض والضيق عند نجاح الإخرين ؟

٦ - هل يحاول لك مضايقة أحد المتحدثين بالإكثار من الأسئلة والتحديات ؟

٧ - أتعتقد أن النمط الذى تسير عليه الحياة الإجتماعية هو نمط خاطىء فى كل شىء ؟

٨ - هل تعـقد العـزم على الأخـذ بالثـأر عندما لا تستطيع أن تفرض رأيك الشخصى ؟

٩ - أتفضل التهريج فى إحدى الحفلات على أن تبقى ساكناً دون أن تلفت إليك الانتباه ؟

١٠ - اتغضب عندما تتناولك إحدى النكات أو يسخر منك أحدهم ؟

١١ - هل تحب التمادى فى ترديد أشياء تؤذى أحاسيس الآخرين ؟

١٢ - هل تجهد نفسك كثيراً فى إحراج معارفك وأصدقائك ؟

١٣ - هل ترضيك مجاملة عابرة أكثر من تحقيقك لإنجاز حقيقى ؟

١٤ - هل تطلعك إلى تحقيق النجاح يجعلك غير سعيد ؟

١٥ - هل تكره الاقتراحات التى تكون غايتها مساعدتك ؟

١٦ - هل تشك فى قدراتك على إجتذاب أى فرد من الجنس الآخر ؟

النتيجة

إن عقدة الشعور بالنقص لهى شىء مؤسف للغاية ، فهى تعنى أننا أقل شأناً من الآخرين ، وربما يشعر بعضنا بهذا الشعور بين آن وآخر .

فإذا أجبت بـ « نعم » عن أكثر من ثمانية أسئلة من الأسئلة الستة عشر فمعنى ذلك أنك تعانى من الشعور بالنقص وأنك لا تواجه الحياة بالواقعية الكافية .

٣ ـ هل أنت صارم مع نفسك

١ - هل أنت معتاد على الخوض فى تجارب جديدة مع الشعور فى قرارة نفسك بأنك لن تنجح فيها ؟

٢ - هل يسعدك أن ترى الآخرين يظهرون الشفقة عليك ؟

٣ - اتعاقب نفسك دائماً عند إرتكابك لأخطاء عادية ؟

٤ - اتشعر بأنك لا تؤدى الأعمال الحسنة مثل سائر الناس ؟

٥ - هل تداوم على إلتهام الأطعمة التى تعلم إنها قد تضرك ؟

٦ - هل ترضى بأن تؤدى عملاً متوسط أو قليل الجودة رغم أن فى إمكانك القيام بتحسينه ؟

٧ - هل ترفض الفرص التى تواتيك للتعبير عن نفسك لأنك تخجل من الكلام أمام الناس ؟

٨ - هل تعجز عن الالتزام بجدول منظم لأعمالك اليومية بحيث يوفر لك الوقت الكافى فى النوم أو للراحة ؟

٩ - أتدخن بشراهة ؟

١٠ - اتغضب أفراد أسرتك بترديد عبارات غير لائقة على مسامعهم ؟

١١ - هل تحرم نفسك من متعة التعرف عى أناس من أصحاب الشأن لأنك لا

حضر إجتماعات أو مؤتمرات ؟

١٢ - أتحرم نفسك من فرصة الاستمتاع بالكتب التى يمكن استعارتها من المكتبات العامة ؟

١٣ - هل تشعر بالذنب لأنك لا تكتب إلى أصدقائك أو إلى أقاربك ؟

١٤ - هل تضيع منك فرصة إكتساب الكثير من الأصدقاء لأنك لا تبدى إهتماماً حقيقياً بخيرهم وسعادتهم ؟

النتيجـة

إن الكثيرين منا يعاملون أنفسهم معاملة غير سليمة بل أنـهم يظلمون أنفسهم كثيراً وذلك لأنهم لم يفكروا فى كيفية إسعاد أنفسهم وإدخال البهجة على حياتهم .

وفى هذا الإختبار : كلما أمكنك قول « لا » كان ذلك أفضل وكنت بعيداً عن ظلم نفسك ، والمعدل المتوسط هو (١٢) .

٤ ـــ مقارنة نفسك بالآخرين

إن الإنسان يحتاج إلى قدر كبيراً من الثقة بالنفس من أجل أن يؤدى عمله بنفسه ولتحديد ما يود القيام به من أعمال فى المستقبل دون الإعتماد على أحداو تتبع خطوات أحد .

وعندما لا يتوافر له ذلك ، فإنه يستخدم المعايير الأخرى المتوافرة حوله وهى المقارنات مع الآخرين .

وحتى يمكنك الخروج من فخ مقارنة نفسك بالآخرين ينبغى أن يكون لديك إيماناً قوياً بنفسك مما يحميك من أخطار المقارنة بالآخرين .

الأسئلة :

١ - هـل تمـنيت فى بعض الأحـيان أن تشبـه شخصـاً آخر تعتبره جميلاً أو جذاباً ؟

٢ - هـل تـريد أن تعـرف دائمـاً كيف تخطى الآخرون الاختبارات التى مرت بهم ؟

٣ – هل تستعمل لوصف نفسك كلمات مثل « عادى » أو « متوسط » ؟

٤ – هل تقول لأولادك (أو لنفسك) إنه ليس بإمكانهم القيام ببعض الأفعال لسبب واحد فقط وهو أن الآخرين لا يقومون بها ؟

٥ – هل تكافح من أجل أن تكون مثل أى شخص آخر . وبالتالى يصبح فى مقدورك التكيف مع المجتمع مثله ؟

٦ – أتقول للآخرين دائماً « لماذا لا تفعلون مثل كل الناس » ؟

٧ – هل تحسد الآخرين على ما قاموا به من إنجازات ؟

٨ – أتضع أهدافك الشخصية بناء على ما حققه الآخرون ؟

٩ – هل تستسلم عندما يقول لك أحدهم « هذه هى الطريق التى أعامل بها كل الناس وأنت لست استثناء » ؟

١٠ – هل ينبغى عليك أن تعرف ماذا يرتدى الآخرون وذلك قبل أن تقرر ماذا ترتدى من ملابس ، أو أن تحدد ما إذا كنت راضيا عن مظهرك الخارجى أم لا ؟

النتيجة :

إن كل جواب بنعم يدل على أنك ضحية مرض إجتماعى يجتاح عالمنا اليوم وهو مقارنة نفسك بالآخرين لكى تحدد كيف يجب عليك التصرف فى شئون حياتك .

٥ ـــ الفراسة (حسن الحكم على الآخرين)

نحن جميعاً نعتز بأننا لا نخطىء فى الحكم على سوانا ، ولكن إذا تمعننا فى الأمر فربما نكتشف أننا قد إرتكبنا أخطاءاً كبيرة فى الحكم على الآخرين بل أكثر مما نتصور .

فإن من يتصدى للحكم على الآخرين لابد أن يتميز بسعة المدارك والبعد عن التحيز وإصدار الأحكام المتسرعة .

فضلاً عن أن التسامح مع ضعف الآخرين وتقصيرهم يتيح للشخص التمتع بنظرة غير سطحية والتعمق فى دراسة الآخرين دراسة صحيحة .

الأسئلة :

١ – هل تكتشف دائماً أن معظم الذين تميل إليهم بسرعة يخيبون أملك بعد أن تتوثق صلتك بهم ؟

٢ – هل ندمت على بعض الصداقات أو الدخول فى بعض الشركات ؟

٣ – هل تجد أنك تخطىء دائماً فى الحكم على أشخاص من الجنس الآخر ؟

٤ – هل توجد ثمة تجارب غير سارة جعلتك تقف موقفاً معادياً من أشخاص ينتمون إلى جنسٍ معين أو إلى طبقة أو مذهب دينى معين ؟

٥ – أم أن مثل هذه التجارب قد رسبت فى نفسك الشك تجاه أشخاص اخرين يشبهونهم فى المظهر أو السلوك ؟

٦ – هل دائماً تكتشف أن أحد الأشخاص الذين عاملتهم قد خدعك بمهارة ؟

٧ – هل تخدع بسهولة بالمظاهر الخارجية أو التصرفات المصطنعة ؟

٨ – هل تجد نفسك متورطاً مع أشخاص أنانيين أصحاب نفوس وضيعة ويحبون السيطرة ؟

٩ – هل تخطىء باستمرار وتمنح ثقتك لأناس غير جديرين بها ؟

١٠ – هل يخذلك أصدقاؤك والمقربين منك دائماً عندما تقع فى ورطة ؟

النتيجة :

هذا الاختبار النفسى يساعدك كثيراً عى إكتشاف درجة نضجك ودقة حكمك على الآخرين .

فبعد أن تجيب على الأسئلة العشرة السابقة ، قم بحصر الأسئلة التى أجبت عليها بالايجاب فإذا بلغت سبعة أو أكثر فإن ذلك يعنى أنك لا تحسن الحكم على الأخرين وأنك تترك عواطفك تفسد حكمك على الآخرين بموضوعية .

أما إذا كانت النتيجة بين واحد وستة فينبغى لك أن تعود إلى كل سؤال أجبت عنه بالإيجاب لكى تدرس العوامل التى غالباً ما تؤدى بك إلى إرتكاب الأخطاء فى تقديرك للآخرين .

وأما إذا كانت النتيجة صفر . أى أنك لم تجيب عن أى سؤال بالإيجاب فإنك هنا تصبح من الذين يرتكبون أدنى حد من الأخطاء فى تقديرهم الآخرين وفهمهم ، فأنت بالتالى شخص موضوعى وبعيد النظر .

٦ ـ العناد والمثابرة .

من أجل إنجاز الأعمال الضخمة وتحقيق الغايات النبيلة لابد لك من الصمود والكفاح بقوة وضراوة والصبر والجلد أمام الصعاب الكثيرة والعقبات التى قد تواجهك .

كما يجب أن تكون شجاعاً وقوياً .

فهل تتوافر فيك هذه الصفات والمزايا ؟

الأسئلة التالية سوف تساعدك على التحقق من ذلك .

توجد أمامك ثلاثة اختبارات لكل سؤال حتى تختار من بينها الحل .

ضع علامة (صح) أمام الحل الذى تفضله :

الأسئلة :

أ - عندما تطلب أحد الأشخاص بالتليفون وتجده مشغولاً دائماً ... هل :

١ - تلح فى طلب الرقم حتى يأتيك الرد ؟

٢ - تكف عن المحاولة ؟

٣ - تعاود الإتصال به بعد قليل ؟

ب - فى رأيك أن تحقيق الإنتصار فى إحدى الألعاب الرياضية أو الإجتماعية سوف يتحقق للشخص الذى :

١ - يتمتع بالسرعة الفائقة أو الذى يضرب الضربة الأقوى .

٢ - تتاح له الفرصة للإنتصار .

٣ - يصمد أطول وقت ممكن .

ج - إذا كان أمامك عدداً كبيراً من الأعمال والمهام الشاقة التى يجب عليك إنجازها ، هل :

١ - تبدأ بإنجاز المهمة الصعبة ؟

٢ - تصاب بالإحباط وفقدان الحماسة ولا تفعل شيئاً ؟

٣ - تحاول عمل كل شىء فى آن واحد ؟

د - إذا كنت متوجهاً إلى نزهة فى مكان بعيد ولكنك شعرت بالتعب والإرهاق ، فهل

١ - تعود من حيث جئت ؟

٢ - تتوقف فى منتصف الطريق ؟

٣ - تأخذ قسطاً من الراحة حتى يمكنك تجديد نشاطك وحيويتك ثم تواصل المضى فى طريقك .

هـ - أصعب المواقف لديك هو :

١ - أن يتخلى عنك الآخرون .

٢ - أن تستسلم للهزيمة .

٣ - أن يحجم الآخرون عن مساعدتك .

و - عندما تشعر بالضيق عن مشاهدتك لأحد البرامج التليفزيونية هل :

١ - تأوى فوراً إلى فراشك ؟

٢ - تقوم بتغيير القناة ؟

٣ - تمضى فى مشاهدته حتى النهاية ؟

النتيجة :

إذا كنت قد أجبت على أي من الحلول التالية فاحسب لنفسك درجتين :

أ - ١ ، ب - ٣ ، ج - ١ ، د - ٣ ، هـ - ١ ، و - ٣

واحسب لنفسك نقطة واحد إذا كنت قد أجبت عن الحلول التالية :

أ - ٣ ، ب - ١ ج - ٣ ، هـ - ٢ ، و - ٢

ولا تحسب أى نقطة على إجابتك على أى من الحلول بخلاف التى ذكرناها .

- إجمع النقاط التى حصلت عليها ثم إقرأ النتائج التالية :

*** إذا حصلت على أكثر من ٩ درجات :**

يبدو أنك إنسان صبور وتتمتع بقدر كبير من الجلد وقوة التحمل .

وبهذه الصفات تصبح مؤهلاً للقيام بأصعب الأعمال بل وفى إمكانك تحقيق البطولات ، ولما لا فإنك تبدو صاحب إرادة حديدية .

ولكن إياك من الوقوع فى الهاوية وهى الثقة المفرطة فى نفسك وفى قدراتك .

*** إذا حصلت على ٦ إلى ٩ درجات :**

أنت لا تفتقر إلى الشجاعة ولكن إنك تعرف حدودك جداً .

ومن الواضح إنك تقدر الأمور جيداً وتواجهها بعد أن تتأكد من درجة استعدادك ، الأمر الذى يجنبك الكثير من الفشل .

*** إذا حصلت على أقل من ٦ نقاط :**

أنت لا تتمتع بالصبر وليس لديك قوة التحمل الواجبة .

ولذلك فأنت لا تستطيع تحقيق النجاح الذى يمكنك تحقيقه بالتحلى بقليل من الصبر .

فقليلاً من الصبر وقوة الإرادة يمكن أن تعنى الكثير بالنسبة لك ..

٧ ـ الكرم والعطاء

إن البعض منا كثير الطلب فى حين إنه لا يعطى إلا أقل القليل ، ولكن يوجد أيضاً من هم على استعداد دائم للبذل والعطاء للآخرين وربما كان لدى أصحاب الفئة الأولى كل الوسائل والإمكانيات ولكنهم يعجزون عن العطاء ..

فهل سألت نفسك يوماً عن درجة سخائك وكرمك ، وهل تأخذ أكثر مما تعطى أم تعطى أكثر مما تأخذ ؟

إن الإجابة على الأسئلة التالية سوف تساعدك على معرفة ذلك :

الأسئلة :

١ – هل تقدم هدية لأحد أصدقائك رداً على هديته التى أهداها إليك فقط ؟ أ

٢ – هل ترفض الهدايا التى لا تعجبك ؟

٣ – عندما تكون بصدد اختيار هدية ما ، فهل تشترى الهدية التى تروق لمن ستقدمها إليه أو تشترى الهدية التى تروقك أنت ؟

٤ – هل تجد لذة عندما تعطى أكثر من اللذة التى تجدها عنما تأخذ ؟

٥ – عندما تقدم هدية غالية إلى أحد الأصدقاء فهل تذكر له ثمنها ؟

٦ – هل طريقة العطاء من وجهة نظرك هى أهم من الشىء المعطى ؟

٧ – إذا لم يكن معك مبلغاً كافياً من المال ، وكان اليوم هو عيد ميلاد أحد أحبائك ، فهل تحاول تقديم شيئاً بسيطاً لا يكلف مالاً وفى نفس الوقت يعبر عن حبك واعزازك مثل برقية لطيفة مثلاً ؟

٨ – هل تغضب من أحد أصدقائك أو أقاربك عندما تكون هديته إليك أقل جمالاً أو أقل قيمة من هدايا الآخرين ؟

٩ – عندما تتلقى هدية ولا تعجبك فهل تفكر فى إهدائها مرة أخرى ؟

١٠ – هل تفضل أن تكون هديتك جميلة بدلاً من أن تكون نافعة ؟

١١ – هل تحسن إختيار الهدايا التى تلائم صديقك وتدخل السرور إلى نفسه ؟

١٢ – هل تسأل عن ثمن الهدايا التى تتلقاها ؟

النتيجة :

*** إحسب لنفسك درجة واحدة عن كل سؤال أجبت عليه بنعم من الأسئلة التالية : ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ١٠ ، ١١**

واحسب لنفسك درجة واحدة أيضاً من كل سؤال أجبته بكلمة « لا » من الأسئلة التالية : ١ ، ٢ ، ٥ ، ٨ ، ٩ ، ١٢

*** إذا حصلت على أكثر من ٨ درجات :**

أنت إنسان طيب القلب ، تعرف كيف تدخل السرور إلى قلوب أصدقائك الذين سيكونون مخلصين لك بالتأكيد .

* **إذا حصلت على ٤ إلى ٨ درجات :**

أنت تقدر ما يقدم إليك حقاً .. ولكن عليك أن تكون أكثر حرصاً فيما تقدمه من هدايا إلى الآخرين حتى تنجح فى إرضائهم وإدخال السرور إلى قلوبهم .

* **أقل من ٤ نقاط :**

من الواضح أنك شخص أنانى إلى حد ما ... لأنك تفكر دائماً فى نفسك ولا يشغل الآخرون حيزاً كبيراً من ذهنك ، وتهتم بما تأخذ أكثر من إهتمامك بما تعطى .

٨ ـ البخل والإسراف

ختلفت الآراء فى المال وما هو وضعه الصحيح بالنسبة للإنسان ، فالبعض يقولون أن المال لا يصنع السعادة وبالتالى لا يولون عناية كبيرة إلى جمع المال والبعض الآخر يقضى حياته فى الحساب والعد والتقتير على نفسه من أجل جمع أكبر قدر ممكن من المال .

فما هو موقفك من المال عزيزى القارىء ؟

إن إجاباتك على هذه الأسئلة سوف توضح لك ما إذا كنت مسرفاً أم بخيلاً .

ضع علامة (صح) أمام الحل الذى تعتبره أكثر ملائمة لحالتك :

أ – أفضل :

١ – أن انفق دون حساب .

٢ – توفير المال من أجل المستقبل .

٣ – تقديم الهدايا وإدخال السرور إلى نفوس الآخرين .

٤ – تلقى الهدايا .

ب – عندما أقوم بخدمة صغيرة :

١ – أنتظر أن أتلقى مقابلها يوماً ما .

٢ - أطلب أجراً عليها .

٣ - يسرنى ذلك ولا أرغب فى مقابل .

٤ - ربما فعلت ذلك لأنى اضطررت إليه .

١ - - عندما أتناول مشروباً مع الأصدقاء :

١ - أنسحب بمهارة عند اقتراب موعد تسديد الثمن .

٢ - أكون أنا أ ول من يبادر بالدفع .

٣ - اقترح أن يدفع كل منا ثمن ما شرب .

٤ - لا أفضل تناول المشروب مع الأصدقاء وأفضل تناوله بمفردى .

د - عملية الشراء تمثل بالنسبة لى :

١ - سعادة بالغة .

٢ - ضرورية وذلك عندما أكون بحاجة إلى شىء .

٣ - تعب وارهاق لأننى لا أحب التردد على المحلات .

٤ - إن هذا لا يؤثر فى سلباً ولا إيجاباً .

هـ - أننى أعرف المبلغ الذى وفرته :

١ - حتى القرش الواحد تقريباً .

٢ - حتى الجنيه .

٣ - حتى العشرة جنيهات .

٤ - لا أعرف شيئاً لأننى لا أهتم بالتوفير ولا أقتصد أية نقود .

و - أشترى احتياجاتى عادة :

١ - عندما يحلو لى الشراء ولا ألتفت إلى الثمن .

٢ - بعد أن أدرس الأسعار لدى مختلف التجار .

٣ - وأطلب من التجار منحى خصماً على المشتريات .

٤ - بعد أن استشير أحد الأصدقاء .

النتيجة :

* إحسب نقطة واحدة عن كل من الإجابات التالية :

أ - ٣ ، ب - ١ ، ج - ٣ ، د - ٤ ، هـ - ٣ و - ٤

* واحسب نقطتين عن كل من الإجابات التالية :

أ - ٤ ، ب - ٢ ، ج - ١ ، د - ٢ ، هـ - ٢ و - ٢

* واحسب ٣ نقاط لكل من الإجابات التالية :

أ - ٢ ، ب - ٤ ، ج - ٤ هـ - ١ ، و - ٣

ولا تحسب أى نقطة عن الإجابات الأخرى ، ثم قم بجمع النقاط .

* إذا حصلت على أكثر من ١٢ نقطة :

أنت بخيل بلا أدنى جدال ، وشديد الإنشغال بنفسك فلتحاول أن تكون أكثر كرماً وسوف تشعر بالسعادة على الفور .

* إذا حصلت على ٧ نقاط إلى ١٢ نقطة :

أنت تتميز بالإقتصاد ، ولكن لديك مسحة قليلة من الكرم وبقليل من الجهد دون التفريط فى حرصك واقتصادك يمكنك تذوق لذة العطاء .

* إذا حصلت على أقل من ٧ نقاط :

أنت شخص مبذر ، ولا تهتم بجمع المال .

ومن الطبيعى أنك تحتاج إلى قدر من الحرص .

٩ ــــ المغامرة .

إن البعض يعشق المخاطرة ، ويتصدى دائماً للمهام الصعبة التى يخشاها الآخرون ويتهربون منها .

ولكن البعض الآخر يفضل الهدوء ويخشى أن يلقى بنفسه إلى المغامرات ولا يتطلع إلى أشياء بعيدة عن متناول يده ، بل يفضل الحصول على الأشياء السهلة

التى لا تسبب له أية مشساكل .

ترى من أية فئة أنت ؟

أجب عن الأسئلة العشرة التالية حتى يمكنك التحقق من مدى حبك للمغامرة .

الأسئلة :

١ – هل تعتقد أن الكفاح من أجل الحياة شيء عظيم ؟

٢ – هل تتمنى اختراع طريقة تتيح لك الطيران والتحليق فى السماء ؟

٣ – أتحب أن تكون طياراً ؟

٤ – هل تفضل أن يرضى المرء بما لديه بدلاً من السعى إلى المستحيل ؟

٥ – هل تتمنى الحصول على مقعد فى رحلة إلى الفضاء ؟

٦ – من وجهة نظرك هل من الضرورى للمرء أن يرجو ويتوسل من أجل الحصول على عمل ما أو السعى لحل أحد مشاكله ؟

٧ – هـل تعتقـد أنـه ينبـغى علـى الإنسان أن يحقق النجاح حتى يستمر فى عمله ؟

٨ – هل تعتقد أنك سوف تنجح فى جمع ثروة طيبة يوماً ما ؟

٩ – هل تخفض من جهدك عندما تحصل على ترقية فى عملك ؟

١٠ – أتفضل قضاء عطلتك فى مكان هادىء تحبه كثيراً على القيام برحلة حول العالم ؟

النتيجة :

أحسب لنفسك درجة واحدة عن كل إجابة بـ « نعم » عن الأسئلة التالية : ١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٨

ودرجة واحدة أيضاً عن كل إجابة بـ « لا » عن الأسئلة ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٩ ، ١٠

ثم قم بجمع درجاتاك حتى تعرف مجموعك النهائى ، وارجع إلى تحليل النتائج لتدرك مدى قوتك وشجاعتك فى مواجهة الصعاب .

* **إذا حصلت على أكثر من ٦ درجات :**

أنت شخص نشيط و« ديناميكى » ، وربما كنت جسوراً إلى حد كبير .

أنت تعرف كيف تقتحم الصعاب . ولكن يجب عليك أن تحاذر من السقوط عندما تخطىء فى تقدير حجم المصاعب التى تواجهك تقديراً سليماً .

* **إذا حصلت على ٤ درجات إلى ٦ درجات :**

لديك قدر معقول من الحس السليم والإدراك الجيد لأنك تعلم جيداً ما تستطيع القيام به وما لا تستطيع .

ولكن يجب عليك أن تكون حريصاً حى لا تضيع منك الفرصة المناسبة عندما تسنح لك ، ليمكنك تحقيق نجاحاً أوفر .

* **إذا حصلت على أقل من ٤ درجات :**

من الواضح أنك من الذين يتجنبون المخاطرة وتعوزهم روح المغامرة .

ولكن يجب عليك أن تحاول بقوة أن تكون أقل خوفاً وأكثر شجاعة وإقداماً حتى لا تفقد الكثير فى الحياة بسبب احجامك عن المغامرة ، صحيح أن همومك ربما تزيد ولكن بالتأكيد مباهجك سوف تزداد أكثر .

١٠ ـ اليقظة والانتباه

إن اليقظة والانتباه هى مؤثرات هامة على مدى قوة إتصالك بالعالم من حولك .. ومن خلال النظر إلى عينيك يمكن معرفة درجة يقظتك وانتباهك .

إن إجابتك عن الأسئلة التالية سوف تتيح لك معرفة درجة يقظتك وقوة ملاحظتك .

الأسئلة :

١ – إذا إلتقيت بأحد الأشخاص ولو مرة واحدة فقط ، هل يمكنك التعرف عليه إذا قابلته ثانياً بعد بضعة أشهر ؟

٢ – هل تجيد إصابة الهدف عندما تمارس لعبة مثل الرماية أو ما شابه ذلك ؟

٣ – هل يمكنك إلتقاط أرقام السيارات بسهولة وبسرعة وهى تمر مسرعة من أمامك ؟

٤ – هل يمكنك التمييز بين الألوان المتقاربة ولا تخلط بينها ؟

٥ – أثناء متابعتك لمباريات كرة القدم أو أى لعبة جماعية أخرى ، هل تجد صعوبة كبيرة فى متابعة أحد اللاعبين ؟

٦ – عندما يسخر منك أحد الأشخاص بطريقة مستترة ، هل يمكنك ملاحظة ذلك على الفور ؟

٧ – هل تعثر بسهولة على الأخطاء فى الألعاب التى تنشرها الصحف والمجلات ؟

٨ – هل تستطيع تقدير المسافات بدقة ؟ فهل تستطيع مثلاً أن تقدر المسافة التى تفصلك عن شيء معين دون إرتكاب أخطاء تفوق نسبتها عشرة بالمائة ؟

٩ – عندما تلتقى بأحد أصدقائك فى الشارع ، هل عادة ما يلمحك هو أولاً ؟

١٠ – عندما تدفع مشترياتك ويخطىء البائع فى رد الباقى إليك ، هل تلاحظ ذلك من أول نظرة ؟

إحسب لنفسك درجة عن كل إجابة بـ « نعم » عن أحد الأسئلة التالية ١ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ١٠

وإحسب أيضاً درجة عن كل إجابة بـ « لا » عن الأسئلة التالية ٢ ، ٥ ، ٩

ثم قم بجمع ما حصلت عليه من درجات وطالع النتيجة حتى تعرف ماذا يعنى المجموع الذى حصلت عليه .

النتيجة :

* إذا حصلت على أكثر من ٧ درجات :

أنت دقيق الملاحظة سريع الانتباه ، ولديك نظرات صائبة إلى حد بعيد ، مما يجعل من الصعب على الآخرين خداعك .

وفرص نجاحك فى الحياة كبيرة بسبب قوة ملاحظتك وقدرتك الفائقة على استيعاب كل شيء وتسجيله فى ذاكرتك .

* اذا حصلت على ٤ درجات إلى ٧ درجات :

أنت تكون يقظاً ومنتبهاً عندما تكون الأحداث التى تجرى من حولك مثيرة لاهتمامك فقط .

ولكنك أقل يقظة واستعداداً للفهم والإدراك عندما لا تشعر بمثل هذه الأثارة . ولكن ربما نلتمس لك عذراً عند عدم تمتعك بالرؤية الجيدة .

* اذا حصلت على أقل من ٤ درجات :

أنت ضعيف الملاحظة ، ولا يمكنك ملاحظة الكثير من الأشياء ، ربما بسبب ذهنك الشارد فى أغلب الأحيان .

١١ ـ الجبن والشجاعة .

أحياناً قد نجد البعض يخاف من كل شيء . من اللصوص ، من الفئران ، من الأشباح ، أو حتى من خياله .. !!

والبعض الآخر يعجبك كثيراً بشجاعته وجراته فهو لا يخشى شيئاً فى الحياة .. فهل أنت جبان شديد الخوف أم شجاع مقدام ؟

الأسئلة :

١ - إذا شعرت بأى ألم بسيط ، هل يصيبك الخوف والذعر خشية أن تكون أعراض مرض خطير ؟

٢ - عندما تسير وحدك ليلاً ، هل تغنى لكى تشجع نفسك وتحول تفكيرك إلى شيء آخر ؟

٣ - هل يصفك البعض أحياناً بالجراءة والجسارة وعدم الخوف ؟

٤ - هل تتجنب المرور من الأنفاق أو أسفل الكبارى ؟

٥ - يقال إن من لا يجازف فى هذه الحياة لا ينال شيئاً منها ، فهل أنت تؤيد هذا الرأى ، وهل لديك الإستعداد للمجازفة ومواجهة الصعاب من أجل الحصول على هدف عزيز ؟

٦ - هل تحب السرعة فى العمل وفى الأمور عامة ؟

٧ - هل تنتظر دائماً حتى يضيء الضوء الأخضر لكى تنطلق بسيارتك ؟

٨ – عندما تكون فى أحد المعسكرات أو فى إحتفال كبير هل تنضم إلى الجماعات الأكثر صخباً وضجيجاً ؟

٩ – هل تعودت أن تناقش ولو قليلاً قبل أن تطيع أمر ما ؟

١٠ – هل أنت معتاد على النظر تحت سريرك قبل النوم لتتأكد من عدم وجود شيء ما يمكن أن يهددك ؟

وبعد أن انتهيت من الإجابة على الأسئلة السابقة .

إحسب لنفسك درجة واحدة عن كل سؤال اجبت عليه بـ « نعم » من الأسئلة ١ ، ٢ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ .

واحسب أيضاً درجة واحدة من كل سؤال أجبته بـ « لا » من الأسئلة ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ٩ .

ثم أجمع درجاتك وراجع النتائج الآتية .

النتيجة :

*** إذا حصلت على أكثر من ٧ درجات :**

أنت شخص خواف والجبن يمثل إحدى صفاتك الواضحة للجميع .

فلابد لك من السيطرة على أعصابك إلى حد ما والتسلح بقليل من الشجاعة . ويجب عليك أن تتعلم كيف تميز بين الخطر الحقيقى وبين الوهم حتى يمكنك أن تحيا حياة أكثر سهولة .

*** إذا حصلت على ٣ إلى ٧ درجات :**

أنت لا تخشى كل ما يمكنك السيطرة عليه والتحكم فيه .

ولكن لديك بعض الهواجس والمخاوف بالنسبة للمجهول... وربما اعتبرنا ذلك من قبيل الحذر أكثر من الجبن والخوف .

*** اذا حصلت على أقل من ٣ درجات :**

أنت حقاً شجاع مقدام لا تخشى شيئا .

ولكن عليك بالحذر .. فإن شجاعتك يمكن فى كثير من الأحيان أن تصبح تهوراً

مما قد يدفعك للإنزلاق إلى مهاوى سحيقة ومواجهة أخطار كبيرة ، ولذلك يجب عليك أن تكون أكثر حكمة وتعقلاً وأن تبتعد عن التهور ..

١٢ ــ صفات خاصة بالحموات .

من المؤكد أن هناك حموات ممتازات وطيبات ، وأخريات متسلطات ممقوتات .

ومع ذلك يبدو أن صورة الحماة اليوم هى أفضل مما كانت عليه فى الماضى .. والسبب فى ذلك هو أن الحموات أصبحن ويبقين مستمتعات بجمالهن لمدة أطول وأصبحن يتفهمن مشاكل زوج الإبنة أو زوجة الإبن بصورة أفضل من الماضى .

فضلاً عن ذلك فإن الحياة اليوم أصبحت مليئة بالعديد من الأشياء التى تشد اهتمام « الحموات » وتشغل بالهم أكثر من الاهتمام بالتدخل فى شئون أولادها الداخلية وحياتهم الخاصة .

والاختبار التالى سوف يتيح لكِ عزيزتى الحماة أن تعرفى ما إذا كنت حماة عصرية أم حماة من الطراز القديم والذى لم يعد ملائماً هذه الأيام ..

إن هذا الاختبار لن يقدم لكِ حلولاً جاهزة لمشاكلك مع أبنائك وازواجهن أو زوجاتهن ولكنه سوف يقدم اليكِ بالتأكيد مادة هامة للتفكير والتأمل ومعايير موضوعية للقياس والحكم . بشرط أن تكون إجاباتك بكل الإخلاص والصراحة .

سوف نقدم إليكِ ستة حالات وفى كل حالة منها توجد خمسة تصرفات ممكنة وعليك أن تحددى أى تصرف منها سوف تتخذين .

وقد وضعنا هذا الجدول لتسهيل إجاباتك على الأسئلة الستة وذلك بأن ترسمى دائرة حول الرقم الملائم لرد .

ولا تعطى إلا إجابة واحدة فقط لكل حالة .

ثم إجمعى بعد ذلك الدوائر فى كل عمود من الجدول حتى يمكنك معرفة عدد الإجابات التى إجبت عليها فى كل عمود وبالتالى العمود الذى به أكبر عدد من الدوائر .

	المجموعة الخامسة	المجموعة الرابعة	المجموعة الثالثة	المجموعة الثانية	المجموعة الأولى	
	١	٢	٤	٣	٥	أ
	١	٣	٤	٥	٢	ب
	٣	٢	٤	٥	١	ج
	١	٥	٤	٣	٢	د
	٣	٢	٤	١	٥	هـ
	١	٤	٥	٣	٢	و

الأسئلة :

أ – عندما يزورك إبنك وتلاحظين أن أحد أزرار قميصه ناقصة :

١ – تقولين له أن ذلك لم يحدث أبداً عندما كان ما يزال يعيش معكى .

٢ – تبادرين بتركيب زر آخر دون تعليق .

٣ – تخيطين الزر قائلة :

« عندما يكون لديك أزرار مقطوعة تعال إلى لاخيطها لك !!

٤ – تقومين بلفت نظر زوجته إلى ذلك .

٥ – لا تعلقى أية أهمية على ذلك ولا تأخذيه دليلاً على إهمال زوجة إبنك فى حق زوجها .

ب – إذا التقيتى يوماً بزوج إبنتك وبصحبته إمرأة أخرى :

١ – تبادرين على الفور إلى إبنتك لتخبريها بذلك وتذكريها بنصائحك إليها .

٢ – تقولين بينك وبين نفسك إن ظروف الحياة اليوم قد تجعل لدى الرجل ألف سبب لكى يكون برفقة إمرأة غير زوجته ، وبالتالى لا تعطى الأمر أى إهتمام .

٣ - تحتفظين بهذا الأمر مؤقتاً فى ذهنك .

٤ - تطلبين إيضاحاً من زوج إبنتك .

٥ - ينتابك الإحساس بأنك قد أخطأتى فى قبول هذا الرجل زوجاً لإبنتك .

ج - اشترى ابنك وزوجته سيارة جديدة مع اعتقادك أن ليس لديهما المال الكافى :

١ - فهل يسعدك ذلك لانه دليل على نجاحه فى أعماله .

٢ - ينتابك الشعور بالخوف عليهما لتجاوزهما حدود إمكانياتهم المادية .

٣ - تقدمين جزءاً من ثمن السيارة إلى إبنك إذا توافر لديكى المال .

٤ - تلفتين نظر إبنك وزوجته إلى أنه كان من الأفضل لهما أن يستكملا تأسيس منزلهما بصورة أفضل .

٥ - تأسفين لأن إبنك لم يستشيرك فى لون السيارة .

د - عندما يصاب إبنك بمرض شديد :

١ - تلازمين حجرته دائماً ولا تدعين أحداً سواك يعنى به .

٢ - تتصلين بمنزله يومياً للاطمئنان عليه .

٣ - تحاولين اقناع زوجة إبنك باستدعاء أحد الأطباء الذين تعرفينهم وتثقين فيهم للعناية بإبنك .

٤ - تقترحين على زوجة إبنك أن تساعديها فى تحضير وجبات الطعام ومشاركتها فى العناية بزوجها .

٥ - تكونى مقتنعة بأن إبنك لا ينال العناية والرعاية الكافية إلا منك ولكنك مع ذلك لا تتدخلين .

هـ - عندما يأتى أحفادك لقضاء عطلتهم السنوية معك بدون والديهم :

١ - تحاولين تدريبهم على العادات الحسنة التى نشأتى عليها والتى تعتقدين أنها تنقصهم .

٢ - تحاولين التكيف مع عاداتهم وطباعهم حتى لا يشعروا بالعزلة والضيق .

٣ – تقولين لهم دائماً أن تربيتهم سيئة .

٤ – تقررين مناقشة والديهما فى سلوك أبنائهم بعد عودتهما .

٥ – تشعرين بالمتعة والسعادة فى مشاهدة الجيل الجديد بكل مزاياه وعيوبه لأنك تعتقدين بضرورة ترك الأولاد ينشأون فى جو من الحرية وعدم القهر .

و – إذا فُصل زوج إبنتك من عمله :

١ – تسارعين إلى مواساة ابنتك ومحاولة رفع معنوياتها التى تعتقدين أنها أصبحت منخفضة .

٢ – تأخذين فى مواساة إبنتك وزوجها وتطمئنيهما ، وتحاولين بث الثقة والشجاعة فى نفوسهما .

٣ – تمنحى ابنتك وزوجها دعوة مفتوحة للحضور إلى منزلك وتناول وجبات الطعام حتى يجدالزوج عملاً .

٤ – تعتقدين بأنهما يستطيعان تدبير أمورهما بدونك .

٥ – تقررين على الفور تقديم المساعدة إليهما حتى لا تحتاج إبنتك إلى شىء .

النتيجة :

*** المجموعة الأولى : إذا كانت ٤ إلى ٦ من إجاباتك تقع تحت هذا العمود :**

أنت تعتبرين حماة مثالية أو قريبة إلى حد بعيد من المثالية .

وتعتقدين تماماً أن ابناءك قادرين على ممارسة حياتهم بأنفسهم وليسوا فى حاجة إلى تدخلك ، فهم قادرون على إسعاد أنفسهم .

ومن الواضح أنك حماة عاقلة متزنة لأنك متحررة من العقد والأفكار البالية الهدامة .

*** المجموعة الثانية : إذا كانت ٤ إلى ٦ من إجاباتك تقع تحت هذا العمود :**

توجد بالتأكيد مشاكل مع زوج إبنتك أو زوجة ابنك ، بل قد تكون مشاكل

عميقة وتعملين على الدوام وربما بدون وعى منك - على إستعادة ابنك أو ابنتك وحثه على ترك شريك حياته . فربما كانت رغبتك دائماً الا يتركك أبناؤك ويتزوجون بعيداً عنك .

ولكن يجب أن تعلمى جيداً أن هذا التصرف من قبلك هو عمل هدام وسلاح شديد الخطورة لانه ربما يسبب لكِ كراهية ابنائك وازواجهن وزوجاتهن على السواء ، ولتحاولى بجدية أن تعتبرى زوج ابنتك أو زوج ابنك هم أيضاً بمثابة ابنائك وأنهم لم يغتصبوا حقوقك ولم يحرموك من حب ابنائك بل هم امناء عليهم . ولتعودى نفسك على عدم التفكير فى الفصل بينهما ، وعلى اكتساب حبهما وبذلك تصبحين « حماة رائعة » .

*** المجموعة الثالثة : إذا كانت ٤ إلى ٦ من إجاباتك تقع تحت هذا العمود :**

أنت حماة من النوع الذى يتدخل فى كل شىء (حشرية) ، تعتبرين أن أسرة إبنك أو إبنتك هى أيضاً أسرتك إلى حد ما وبالتالى فيجب أن يكون لكِ دوراً فيها وفى إدارة شئونها كما تفعلين فى منزلك .

ورغم أنك تفعلين ذلك بنية طيبة دائماً إلا أن ابنائك وازواجهم أو زوجاتهم غالباً ما يتقبلون هذه التدخلات بالضيق والنفور الذى يصدمك كثيراً ... ولكن ألم تفكرى يوماً فى أن الزوجين الصغيرين يرغبان فى ممارسة حياتهما على هواهما ؟

فلتدعيهما يعيشان حياتهما ويرتكبان ما يشاءان من أخطاء ، وبقدر ما تقل تدخلاتك فى حياتهم بقدر ما يزدادان تقديراً وحباً لكِ .

*** المجموعة الرابعة : إذا كانت ٤ إلى ٦ من إجاباتك تقع تحت هذا العمود :**

أنت حماة هادئة ، تلتزمين جانب الحياد دائماً ، لاتتدخلين فى شئون أبنائك مهما حدث ، ولا تزورينهم إلا إذا دعيتى إلى ذلك .

إذاً من الواضح أنك تعتبرين حماة مريحة بحق ، ولكن يجب عليكِ إظهار مزيداً من الإهتمام بأولادك الذين قد يحملون عدم تدخلك فى شئونهم على الإطلاق على محمل اللامبالاة وعدم الإهتمام بدلاً من اعتبارهم أنك تفعلى ذلك خوفاً من إزعاجهم ..

وبالتالى فانه لا يعوزك إلا قليل من الدفء والحرارة تجاه أولادك لكى تصبحى حماة مثالية .

* **المجموعة الخامسة إذا كانت ٤ إلى ٦ من إجاباتك تقع تحت هذا العمود :**

أنك تشبهين كثيراً الحماة فى المجموعة الثانية ولكن بنسبة أقل من التدخل فى شئون أبنائها .

فأنت تعتبرين زوج إبنتك أو زوجة إبنك مثل الدخيل المغتصب الذى أزاحك عن الطريق ليحل محلك تجاه أبنائك .

تشعرين بالسعادة والإنتصار عندما تلاحظين إهمالاً من قبل أزواج أبنائك لأن ذلك يدعم منهجك فى الإساءة إليهم .

وبالتالى عليكِ التغلب على هذا الوضع المؤلم لكِ ولأولادك كثيراً ... ولتكتفى برؤية أولادك سعداء مع أزواجهن أو زوجاتهم ... ومن منا لا يتمنى السعادة لأبنائه ؟

ولتقبلى بأن يكونوا سعداء بوجودك وليس بواسطتك

الفصل الثالث

كيف تحدد مشاكلك

هذه محاولات أخرى تهدف إلى مساعدتك على تفهم مشاكلك لتحديد بعض جوانب شخصيتك وسلوكك والتى تسبب لك هذه المشاكل ، وإلى معرفة صفاتك وطباعك التى تسبب لك الكثير من الصعوبات .

وذلك بواسطة سبعة اختبارات يتألف كل منها من ١٥ عبارة وعليك التأشير أمام العبارة التى تجدها ملائمة لك .

الإختبار الأول :

١ - تشعر دائماً بأنك لا تجد الوقت الكافى للقيام بالأعمال التى ترغب فيها حقاً .

٢ - لديك انطباع دائم بأن المقربين إليك ينغصون حياتك ويقيدون حريتك فى التصرف .

٣ - تشعر غالباً بالغيرة والحسد تجاه أصدقائك عندما يحققون النجاح والشهرة أو يكسبون أموالاً كثيرة .

٤ - تشعر دائماً بأنك سوف تحقق نجاحاً وتقدماً كبيراً . إذا أمكنك تغيير مظهرك .

٥ - تعتقد أنك سوف تكون أسعد حالاً إذا عشت فى مكان آخر .

٦ - سوء الحظ لعب دوراً كبيراً فى حياتك .

٧ - الظلم وعدم المساواة يجعلانك تغضب وتخرج عن شعورك .

٨ - غالباً أنت تحسد الآخرين على نجاحهم الذى تعتقد أنهم لا يستحقونه وأنه مجرد حسن حظ .

٩ - تعتقد حقاً بأنك تستطيع إبراز مواهبك وتحقيق النجاح فيما لو كانت ظروف حياتك مختلفة

٢٠ - بسبب بيئتك الإجتماعية أو تربيتك فأنت محروم من بعض الإمكانيات وممارسة بعض الأعمال .

٢١ - دائماً ترجو أن يحدث شيء غير متوقع وأن يحالفك الحظ فى النهاية .

١٢ - تؤمن بالقدر وبأن لادخل للانسان فى حياته على الاطلاق وأن أعماله محددة منذ مولده حتى موته .

٢٣ - لا تشعر إطلاقاً بأنك تحصل على ما تستحق من مقابل نظير عملك وجهدك .

٢٤ - أن البعض لا يتاح لهم أية فرصة ليتمكنوا من أثبات وجودهم والتعريف بقدراتهم .

٢٥ - لا تستطيع أن تمنع نفسك من الحقد على ذويك وذلك بسبب التربية التى نشأت عليها والتى تسبب لك الكثير من المشاكل العاطفية .

مجموعة العبارات التى وضعت عليها علامة (✓) ١١ // ٧

الاختبار الثانى :

١ - تميل إلى اسباغ صفات المثالية على الأشخاص الذين تحبهم وتظهر لهم اعجابك الشديد .

٢ - تجد صعوبة كبيرة فى اتخاذ القرارات مهما كانت قليلة الأهمية .

٣ - عندما يتجاهلك الآخرون أو يسخرون منك ثم يعتذرون إليك فإنك تسامحهم بسهولة .

٤ - تشعر بالحاجة لأن يفرض عليك نظام معين للعيش بدلاً من العيش بطريقتك الحالية مستخدماً قدراتك وأفكارك .

٥ - عندما يكون لديك شك كبير حول أحد المسائل فإنك تفضل تبنى أراء مختلفة حول هذا الموضوع .

٦ - دائماً تجد صعوبة كبيرة فى الإجابة على الأسئلة العاطفية لأنك لا تدرك حقيقة شعورك .

٧ – أنت دائماً تتقبل حكم زملائك وتعتبرهم يمتازون عنك فى أغلب النواحى .

٨ – تفضل أن تكون حياتك قوية الأركان ثابتة البنيان وأن تكون أدوارك فى الحياة وفى العمل محددة بوضوح .

٩ – لا تشعر بالسعادة الحقيقة أو السرور عند مشاهدتك للوسائل الدقيقة أو ذهابك إلى الرحلات إلا إذا كان هناك شخص أخر يشاركك متعتك .

١٠ – إن ذوقك كثيراً ما يتغير وتتغير معه الأشياء التى تفضلها تبعاً لتغير أسلوب حياتك ودخول أشخاص جدد فى دائرة أصدقائك .

١١ – عندما تقضى وقتاً طويلاً فى الأنتظار فإنك تصاب بالقلق والضيق وتصبح عصبياً .

١٢ – من المستحيل بالنسبة إليك أن تتصور كيف ينظر الآخرين إليك وما هو رأيهم فيك .

١٣ – دائماً تشعر بالضياع عندما تكون وحدك .

١٤ – عندما تكون بصدد أحدى المشاكل فإنك تتردد فى التعهد بشىء ملزم لك ، وتغير رأيك فيما يتعلق بتلك المشكلة .

١٥ – تثور كثيراً إذا استهدف شريك حياتك أو صديقك المقرب للسخرية أو للتجريح .

مجموعة العبارات التى وضعت عليها علامة ( )

الاختبار الثالث :

١ – تفضل ألا تجرب بعض الأمور التى تعلم سلفاً أنك لا تجيدها .

٢ – بصفة عامة أنت لا تحب الرياضة أو الألعاب .

٣ – أنت ترى الناس يقلقون كثيراً بسبب « ماذا تفعل» ولا يهتمون كثيراً بمن أنت » .

٤ – لا تتغير أحوالك ولا تتبدل أفكارك بسبب أحوالك المالية .

٥ – إذا كان لك مطامح شخصية فأنت تفضل الإحتفاظ بها لنفسك ولا تشعر

بالحاجة إلى أن تحدث الآخرين عنها .

٦ – عندما تشعر بأنك عرضة لامتحان ما فإنك تصبح عدائياً جداً .

٧ – لديك الإنطباع دائماً بأنك تبذل أقصى ما فى وسعك من جهد .

٨ – لا تتحمل أن يراك أحداً أثناء محاولتك تأدية أحد الأعمال الصعبة .

٩ – تعتقد أن الأعمال والمجالات التى يسيطر عليها جو المنافسة هى أعمال صبيانية وقليلة الجاذبية .

١٠ – تفضل أن تمارس أحد الأعمال التى تلائم قدراتك ولا تتطلب منك أن تبذل مجهودات كبيرة .

١١ – ليست لديك رغبة فى السعى وراء تحقيق أهداف أو مواجهة تحديات يرفضها الآخرون أو لا يقبلها المجتمع .

١٢ – أنت دائماً تجد صعوبة فى مباشرة أى مهمة تضطلع بها .

١٣ – تعتقد أن النشاط الذى يبذله الآخرون يهدف فى المقام الأول إلى التأثير فى محيطهم أكثر مما يهدف إلى السمو الذاتى .

١٤ – تعتقد اعتقاداً راسخاً بأن المجتمع فى صورته الحديثة أصبح يعانى من اختفاء القيم التقليدية .

١٥ – تشعر غالباً بأنك شخص مختلف عن الآخرين .

مجموع العبارات التى وضعت عليها علامة (✓)

الاختبار الرابع :

١ – تنزعج كثيراً لدى مشاهدة المشاهد الاباحية فى السينما أو على شاشة التليفزيون عند حضور الآخرين .

٢ – تضطرب بسرعة عندما ينظر إليك الآخرون .

٣ – تشعر شعوراً سخيفاً بأن انفعالاتك تظهر بوضوح عندما تتحدث إلى شخص يجذبك كثيراً .

٤ – يصيبك الغضب الشديد عندما يحاول الآخرون اقتحام حياتك الخاصة وطرح الأسئلة الشخصية عليك

٥ – تصاب بالحساسية الشديدة عندما تكون بصدد الإجتماع مع أشخاص لمرة الأولى .

٦ – غالباً ما تخجل من تخيلاتك الجنسية .

٧ – أنت حذر للغاية فى قبول مجاملات الجنس الآخر .

٨ – بعد اللقاءات الاجتماعية مع الأسرة أو مع الأصدقاء تدور التساؤلات فى ذهنك دائماً عما إذا كنت قد أحسنت التصرف وقلت ما ينبغى أم لا ؟ وما هو الإنطباع الذى يمكن أن تكون قد تركته لهم .

٩ – عندما تكون بصدد تأدية عمل ما أو إنجاز أحد المهام فأنت تتجنب دائماً الأشخاص الذين تميل إليهم حتى أنك تتصرف أحياناً كما لو كنت تكرههم .

١٠ – تمقت كثيراً التصاق الناس بك واقترابهم منك وذلك عندما لا تكون على معرفة جيدة بهم .

١١ – تحتاج إلى وقت طويل حتى يمكنك أن تسترخى وتهدىء أعصابك عند وجود أشخاص أخرين من حولك .

١٢ – عندما تتحدث مع أحد الأشخاص الذين تلتقى بهم لأول مرة فى حفلة أو سهرة هل يدور فى ذهنك دائماً هذا التساؤل هل يسعى إلى التحدث معى حقاً أم أنه ينتظر اللحظة المناسبة للإفلات منى .

١٣ – تدور تخيلاتك حول الأشخاص كثيراً ولكنها لا تتحول أبداً إلى علاقات حقيقية .

١٤ – يظل الشك يراودك برغم أن حبيبك قد صارحك بأنه يحبك .

مجموعة العبارات التى وضعت عليها علامة (١٩)

الاختبار الخامس :

١ – تخشى أن تحترق الشمس ثم تختفى من الوجود تماماً !!

٢ – تدهش أحياناً كيف يستطيع الناس الاحتفاظ بتفاؤلهم وتسامحهم برغم هذا الشر والفوضى التى تجتاح العالم .

٣ – تشعر أحياناً بالرعب والفزع دون أى سبب واضح لذلك .

٤ – من المستحيل عليك أن تدرك لماذا يكون الأنسان بهذه القسوة والوحشية .

٥ – تخشى أن يصيبك الأرق بسبب خوفك الشديد من الموت .

٦ – من التساؤلات الغريبة التى تدور بذهنك أحياناً تساؤلك عما يمكن أن يحدث لك إذا كنت نملة أو زهرة مثلاً .

٧ – أحياناً تجتاحك المشاعر الدينية والصفاء الروحى .

٨ – أحياناً يراودك الشعور بالضياع لوجودك فوق كوكب يدور فى فضاء لا نهائى ..

٩ – تشعر بالقلق والخوف كثيراً لدى التفكير فى عدم إمكانية حل مشاكلك الشخصية .

١٠ – لديك شعوراً قوياً بأن جسدك سريع الإستسلام للمرض وتدرك جيداً مدى ضعف الجسم البشرى .

١١ – لديك دائماً أفكاراً سوداء تثير القلق عن الأشباح أو المواقف الرهيبة التى يمكن أن تحدث ... الخ .

١٢ – يصيبك أحياناً الشعور بالضيق الشديد بسبب ضآلتك المتناهية وعجزك الواضح وانعدام أهميتك فى هذا الكون الشاسع المترامى الأطراف .

١٣ – تراودك أحاسيس بالنفور وربما بالغثيان نتيجة لموقف بعض الأشخاص الذى يدل على عدم التسامح والعداء .

١٤ – لا تتوقف عن التفكير فى الحياة وسرها وما بعد الحياة وهو الموت .

١٥ – لديك إنطباعاً قوياً بأنك ستصبح مجنونٌ يوماً ما بسبب أوهامك وتخيلاتك الغريبة .

مجموع العلامات التى وضعت عليها علامة (٩)

الاختبار السادس :

١ – يبدو أنك دائما تنظر إلى الوراء وتولى أهمية كبيرة لما حدث فى الماضى مما قد يؤثر على نجاحك فى عملك تأثيراً سلبياً .

٢ – عندما تتخذ قرارات شخصية مثل الامتناع عن تناول نوع معين من الطعام أو الشراب أو التوقف عن التدخين أو ممارسة الرياضة بإنتظام فإنك غالباً لا تلتزم بها ..

٣ – أنت تميل إلى السؤال كثيراً عن مواعيدك حتى تتأكد من صحتها .

٤ – تجد صعوبة كبيرة فى مواجهة المشاكل التى تقابلك وكذلك مشاكل الآخرين .

٥ – يوجد لديك إحساس بأن رأسك يموج بالأفكار الكثيرة وأنك لا تستطيع التركيز .

٦ – لديك خوف شديد أو ذعر مرضى من الآتى : الرعد والعواطف ، العناكب ، الفئران ، الحشرات الطائرة ، الكلاب ، المصاعد ، الأماكن المرتفعة ، الأشباح .... الخ .

٧ – لا يمكنك أن تمنع نفسك من تصور أشياء فظيعة تنزل بأحب الناس إليك .

٨ – ترعبك فكرة أن تضل طريقك فى مكان غريب عليك .

٩ – تشعر بالحاجة الشديدة إلى الأمان أكثر من الآخرين ، فتهتم دائماً بغلق الأبواب بإحكام ، والتأكد من إقفال المحابس ، والعمل دائماً على تجنب الأخطاء والحوادث فى المنزل وخارجه .

١٠ – تكون شديد العصبية عند السفر وتتملكك الوساوس والهواجس المؤلمة مثل فكرة أن يفوتك القطار أو حدوث أصطدام ... الخ .

١١ – يدهشك كثيراً أن ترى الآخرون يواجهون بعض المواقف بهدوء بينما أنت تكون شديد العصبية فى هذه المواقف .

١٢ – تشعر بالعجز الشديد والرعب والخوف عندما تكون مريضاً حتى لو كان مرضك غير خطير .

١٣ – تتخيل دائماً السوء والأحداث المفزعة ، فإذا صاح أحدهم ينصرف ذهنك إلى حدوث حادث رهيب ، وإذا رأيت رجلاً مسناً يقع فى الطريق تعتقد أنه قد فارق الحياة ... الخ .

١٤ – لديك أنطباعاً دائماً بأنك قد نسيت شيئاً هاماً وأساسياً ..

١٥ - يتهمك البعض دائماً بأنك تتصرف بعصبية زائدة وبأنك تغالى فى تصورك للأمور .

مجموع العبارات التى وضعت عليها علامة ( )

الاختبار السابع :

١ - لا تهتم حقاً بمعرفة رأى الآخرين فيك .

٢ - تشعر بأن الآخرون يضيقون بك بعد أن يرووا لك أسرارهم .

٣ - عندما تساورك الهموم وتشعر بالحزن والانقباض فإنك تحاول معالجة ذلك بقضاء سهرة مع الأصدقاء أو الذهاب فى رحلة بعيداً عن المنزل .

٤ - أنت لا تفكر فى الموت مطلقاً .

٥ - لا تهمك مشاكل الآخرين ولا تشغل حيزاً ولو صغيراً من ذهنك .

٦ - أنت دائماً تتعاطف بقوة مع أصدقائك ومعارفك حتى فى الأوقات التى تشعر فيها باليأس والضيق من حياتك الخاصة .

٧ - تعتقد أن الأفكار المادية تجعل أصحابها أشقياء غير سعداء دائماً .

٨ - أنت تعتقد أنه يمكن مواجهة الكثير من مشاكل الحياة بقليل من الدعابة والمزاح .

٩ - ليست هناك أية فائدة من تذكر الماضى والعيش فيه .

١٠ - من وجهة نظرك أن الارتباط العاطفى الشديد والأتصال الروحى الوثيق يؤدى إلى تدمير العلاقات العاطفية .

١١ - أنت شخص لا يرثى لذاته ولا يحزن على نفسه دائماً .

١٢ - من أبغض الأشياء إليك زيارة قارىء الفنجان أو المنجمين لأنك لا تود معرفة ماذا سيحدث لك فى المستقبل .

١٣ - تؤمن تماماً بالمثل القائل « عش ودع غيرك يعيش » .

١٤ - أنت غالباً ما تزعج الآخرين ولا تنتبه لذلك إلا بعد وقت طويل .

١٥ - غالباً ما تندهش من قوة ردود الفعل التى يبديها الآخرين عند التعرض لبعض المواقف التى لا تبدى أنت فيها رد فعل يذكر .

مجموع العبارات التى وضعت عليها علامة ( )

تحليل النتائج

الاختبار الأول :

عدم الرضا بالواقع

قليلون جداً من الناس من يرضون تماماً عن أنفسهم وعن حياتهم ، وغالباً ما يدفع عدم الرضا عن الحياة إلى الكفاح والسعى الدؤب لبلوغ مستوى أفضل من العيش وتنمية الامكانيات وصقل الشخصيات .

وهكذا فقد أصبح عدم الرضا عن الحياة ، حافزاً إيجابياً للإثارة وبذل المزيد من الجهود والعمل بقوة وحماسة من أجل بلوغ الغايات .

وعلى النقيض من ذلك فإن عدم الرضا يمكن أن يسبب المرارة والأسى والإحباط .

- وفى هذا الاختبار بقدر ما يكون مجموعك قليلاً بقدر ما يكون لديك الشعور بالسيطرة على وجودك والتحكم فى مجريات الأمور وفى مسار الأحداث وإجراء التغييرات التى ترغب فى أحداثها .

ويعنى ذلك أيضاً أنك ترحب بتحمل المسئولية ويسعدك كثيراً تحقيق النجاح وتلوم نفسك كثيراً عند إرتكاب الاخطاء .

ويقبولك الإختيارى لمسئولياتك فى الحياة ، فأنت تعرف جيداً أن عليك وحدك يتوقف تحقيق الإنجازات والإيجابيات .

ولا تستسلم للظروف والعوامل الخارجية ، ولديك شعوراً راسخاً بأن الذى يحدد مجرى حياتك هو أنت ، وما تتخذه من قرارات وماتلزمه من مواقف فى الحياة . وحتى عندما يبدو أن الأحداث لا تسير على هواك فإنك تظل محتفظاً

بالقدرة على تغييرها والتقدم نحو بناء مستقبلك .

وهذا الموقف هو أفضل ما يستطيع الإنسان أن يتخذه تجاه تلك الظروف ، وعليك ألا تحيد عنه دائماً .

وبقدر ما يكون مجموعك مرتفعاً بقدر ما تقل إمكانياتك للسيطرة على حياتك . فأنت تميل غالباً إلى إلقاء اللوم على الآخرين لدى كل شيء يصيبك متناسياً دائماً أن معظم المواقف التى تقابلك أنما هى نتيجة مباشرة لسلوكك ومنهجك فى الحياة وأن أغلب النزاعات والصراعات التى تعيشها إنما هى بسببك أنت . لقد اعتدت دائماً أن تختلق الأعذار لنفسك ، ولكن يجب عليك أن تعرف أنك اذا رفضت الاعتراف بمسئولياتك الملقاة على عاتقك فإن ذلك قد يؤدى بك إلى عدم الإهتمام بنفسك أيضاً والإهمال فى حقها .

وأنت تميل دائماً إلى اعتبار نفسك ضحية للعالم الخارجى ، عاجزاً عن مواجهة المشاكل ، تفرض عليك الأحداث نفسها دون أن يكون لك أى قوة تمكنك من المقاومة أو حرية الاختيار .

أن كل منا لديه قدراً من الشعور بأنه لعبة فى يد الأقدار ، ولكن هذا القدر يختلف من شخص لآخر .

كم من مرة سمعت فيها أناساً يقولون أنهم مرضى أو متعبون أو تعساء بسبب الأيام أو الظروف ... !!

والبعض الآخر يلومون ذويهم ويتهمونهم بأنهم سبب فشلهم وتقصيرهم ... !! ولكن يجب أن تعلم جيداً أن ذويك لم يفرضوا عليك كل هذه العقد والقيود التى تعانى منها والتى نشأت فى الواقع بسبب سوء تصرفك

فعليك الآن أن تحاول التخلص من أفكار الماضى المؤلمة وأن تفسح المجال لعقلك حتى يقبل التغيرات المحيطة بك وأن تتلاءم مع المواقف الجديدة وتبتعد عن كل ما يدمر حياتك ويفل من عزمك .

أننا بالطبع نعترف بما للعوامل الخارجية من تأثير على حياتك ومشاعرك وبما يلعبه الحظ من دور فى مستقبلك ولكن لا ينبغى لك أن تعتمد على ذلك كلية وإلا فقدت القدرة على توجيه نفسك

الاختبار الثانى :

الإعتماد على الآخرين

إن كل منا فى حاجة إلى الآخرين وإلى الارتباط بهم وتبادل العواطف معهم والحصول على تأييدهم .

وأية علاقة انسانية تعتمد على الأخذ والعطاء .. فنحن نمنح الحب للآخرين ونمنحهم الاحترام والأهتمام وفى المقابل ننتظر الحصول على هذه الأشياء منهم أيضاً .

ويكون الأنسان فى أسعد حال عندما يحقق التوازن بين ما يعطى للآخرين وما يأخذ منهم ، ولكن ذلك لا يتحقق إلا فى قليل من الحالات ..

فهناك دائماً الميل إلى السيطرة لدى البعض وكذلك الميل إلى الخضوع والإستسلام لدى البعض الآخر .

فإذا حصلت على درجات قليلة فى هذا الإختبار فإنك قادر على العطاء بسخاء ولكنك تتجنب الإختلاط بالناس إلى حد ما .

ولديك صورة واضحة عن نفسك وتشعر بحقيقة مشاعرك ودوافعك .

ومن الممكن أن تتأثر أفكارك قليلاً بالمؤثرات الخارجية ولكنك تظل فى النهاية مستقلاً بشخصيتك تتصرف بالطريقة التى تراها ملائمة وتثق فى أحكامك الخاصة وبقدر ما تكون مستقلاً تزداد قوة شخصيتك وجودة أعمالك .

أما بالنسبة إلى الأزواج فإن اعتماد الزوجان على بعضهم البعض يعزز وجودهما المشترك ويدعم فرص نجاحهما أكثر مما يقللها .

أما علاقاتك مع الأخرين فإن الحب المتبادل والأتصال العقلى هما اللذان يقويان هذه العلاقات أكثر من الرغبة فى حب الآخرين والإندفاع اليهم من جانبك فقط .

ومهما كانت قوة حاجتك إلى الآخرين وحبك لهم فإن لديك القدرة دائماً على أن تعيش بمفردك ، وحيداً بمعزل عن المجتمع دون أن تتحطم نفسياً مثل الآخرين .

أما اذا حصلت على مجموع كبير فى هذا الاختبار دل ذلك على قوة ميلك للاعتماد على الآخرين والخضوع لهم والانقياد إليهم دون أن يكون لديك الإرادة الفعلية فى الابتعاد عنهم ، وربما كان لديك نوعاً من الخوف من الأشخاص المتسلطين ورغم ذلك فإنك فى حاجة إليهم وتطلب مساعدتهم دوماً !!

وأنت أيضاً قد تتمسك أحياناً بالعادات والتقاليد الاجتماعية ولكنك فى نفس الوقت تهاجمها علناً وتنقدها لأنها تفرض عليك نوعاً من القيود .

إن كل أنسان منا يبدأ حياته معتمداً على سواه ، ثم تدريجياً يبدأ فى الاستقلال والاعتماد على نفسه بعد أن يصل إلى مرحلة البلوغ والنضوج . ولكن يبدو أنك لاقيت بعض المشاكل أو المصاعب التى حالت دون بلوغك هذه الدرجة من الاستقلال الكامل بنفسك .. وعندما تحاول ذلك فإنك تجد صعوبة كبيرة فى مواجهة الحياة وفى فهم نفسك ...

ولكن ليس الأمر سيئاً إلى هذه الدرجة دائماً ، فنحن نجد أن طبيعة الكثيرين من هذا النوع الذى يعتمد على الآخرين تميل إلى الطيبة وإظهار الود والعطف .

والشخص من هذا النوع يتجنب دائماً المواجهة مع نفسه ، وذلك بالتواجد دائماً مع الآخرين واللجوء المستمر إليهم والاعتماد عليهم .. لأنه يشعر بعدم الأمان والخوف عندما يبقى وحيداً .

ومن الممكن أن تكون بداية استقلالك والاعتماد على نفسك بمعرفة هذه الحقيقة التى ربما لم تحاول مواجهتها وهى أنك دائم الاعتماد على الآخرين ، ولتحاول تقوية إيمانك بنفسك وبذل الجهد المخلص حتى تنمى شخصيتك المستقلة شيئاً فشيئاً .

الاختبار الثالث

الخوف من الفشل

من الطبيعى أنه لا يوجد إنسان يحب الفشل ..

وتحقيق النجاح من أهم أهداف الإنسان فى كل المجتمعات لدرجة أن الفشل يعتبر خطيئة وعاراً فى كثير من الأحيان .

ولكن لا يغيب عن بالنا أن الحياة بها الكثير من الآمال والأهداف التى يصعب بلوغها وتحقيقها ربما بسبب الظروف أو الامكانيات أو العديد من الأسباب وبالتالى فيجب علينا أن نتقبل فكرة الفشل فى بعض الأحيان بدون هذه الحساسية

إن حصولك على مجموع قليل فى هذا الإختبار يدل على أن لديك القوة على تحمل الفشل دون أن تنزعج كثيراً ودون أن تهتز ثقتك بنفسك كثيراً

وبما أنك لا تهتم كثيراً بما أصابك من إخفاق فى تجاربك السابقة ولا تعلق عليها أهمية كبيرة فإنك لا تشعر بالخوف عند بدايتك للمشاريع الجديدة أو للأعمال الصعبة أو الخوض فى أنشطة غريبة عليك .

وبسبب استعدادك الدائم للمغامرة دون خوف من الفشل فإن فرص النجاح تكون كبيرة لأنك تستطيع توجيه جهودك نحو أهدافك بوضوح ويدفعك التفاؤل للنجاح الذى تهتم بتحقيقه أكثر من خوفك من الفشل .

وبهذه الطريقة فأنت تعرف جيداً كيف تكافح من أجل بلوغ هدفك ، ويمكنك الشعور بالسعادة لكفاحك وسعيك الدائب من أجل النجاح .

وفى نفس الوقت يمكنك الاستفادة من أخطاء الماضى وتجنب هذه الأخطاء .

أما حصولك على مجمع كبير فى هذا الإختبار فهو يدل على أنك تنظر إلى فكرة الفشل بإهتمام كبير ولديك خوفاً شديداً منها ..

وهذا الخوف يغلق أمامك أبواباً كثيرة للنجاح والوصول إلى أعلى المستويات التى فى إمكانك تحقيقها باستغلال قدراتك الحقيقية بأفضل صورة .

ومن الملاحظ أن كثير من الأشخاص لا يعترفون بطموحهم ويحددون لإنفسهم أهدافاً محدودة للغاية ذلك من أجل حماية أنفسهم من الفشل ، وبذلك يمكنهم بلوغ هذه الأهداف السهلة بدون تعريض أنفسهم للخطر ... !!

ومن الطبيعى أن من لا يحاول خوض التجربة فإنه لن يفشل فيها !!

ومع هذه الوسيلة الدفاعية قد يحاول الشخص أن يتمسك ببعض الأوهام التى يتصور فيها نفسه قد حقق النجاح فى شكل انتصار رياضى أو عمل فنى مبدع أو عمل أدبى ... الخ

وذلك الوهم الذى يعيش فيه هذا الشخص قد يؤدى به إلى الفشل الدائم ويقضى على كل فرص النجاح لأن تحقيق هذه الأهداف يصبح مستحيلاً .

ولذلك فمن الضرورى أن تكون الأهداف المراد بلوغها ليست سهلة بل يجب أن تكون على درجة كافية من الصعوبة وذلك حتى يمكن أن تثير حماستك من أجل تحقيقها ، وفى نفس الوقت يجب أن تكون أهدافاً واقعية حتى يمكنك النجاح .

إن الخوف من الفشل له تأثير سيىء للغاية على الذهن البشرى ، وبالتالى فإن تغيير موقفك ضرورى جداً للنجاح .

ولا تتمسك بعناد بهذه القواعد السلبية التى تضعها لنفسك . وعندما ترتكب أخطاء فلا تدرجها على الفور فى سجل الفشل وتضيفها إلى رصيدك السابق الذى صنعته لنفسك .

إن الصعـوبة تكمـــن فى أنك تشعر بالرعب والخوف من جراء تغيير موقفك نحو نفسك .

فينبغى عليك أن تعترف بأنك أخطأت فى سلوكك نحو نفسك وأنك قد أفسدت جزءاً من حياتك . وأن هذا اللوم وتأنيب الضمير ليس ضرراً عليك بل أنه قد يصبح ظاهرة صحية اذا كانت تحقق لك قدر أكبر من التعبير عن نفسك وتعمل كمؤشر لعلاقاتك الخارجية الصحيحة .

ولا يجب أن تنظر إلى كل الأمور فى الحياة بمنظار الفشل والنجاح .. فعندما تكون فى نزهة أو فى رحلة ترفيهية لا يكون من الصواب أن تفكر فيما حققته من نجاح وما جنيته من فشل .

اذا نجحت فى انتزاع فكرة الخوف من الفشل التى تسيطر على أفكارك فإنك سوف تنجح فيما تقوم به من أعمال وتنطلق إلى أهداف أكبر وأكثر قيمة دون قلق من الفشل .

الاختبار الرابع

الخجل الإجتماعى

إن شخصية الإنسان تُظهر الكثير من خصائصها وتعبر عن نفسها من خلال الإتصال الإجتماعى مع الآخرين ، وبالتالى فإنك تقول عن فلان أنه شخص خجول للغاية بينما تقول عن آخر أنه شجاع وصريح فى مواجهة الآخرين .

فإذا حصلت على مجموع ضئيل فى هذا الاختبار دل ذلك على قدرتك وإمكانياتك لاكتساب الأصدقاء وإقامة العلاقات مع الآخرين على قدم المساواة .

يمكنك التعبير عن نفسك دون خوف من لوم الآخرين وتأنيبهم لك ، وكذلك إظهار إنفعالاتك دون رهبة .

تبدو واقعياً فى تعاملك مع الآخرين وليس لديك ما تخفيه عنهم ولا تجد بك حاجة إلى اختلاق الأكاذيب لتسردها على مسامعهم .

وحصولك على مجموع كبير فى هذا الاختبار يشير إلى ضعف صورتك الاجتماعية واهتزاز علاقاتك بالآخرين .

فأنت ربما تعتقد بأنك لست مغرياً للآخرين بدرجة كافية أو لست مقبولاً من الناحية الاجتماعية أو ذكيا وإنك تفتقد إلى الجاذبية والتشويق ... الخ .

وربما كان لديك إحساساً بأن الآخرين يرون دائماً عيوبك التى تحاول أن تخفيها عنهم ولكن يجب أن تعلم فى المقابل أنهم يستطيعون رؤية مزاياك !!

وبالتالى فإن احتكاكك بالآخرين ووجودك وسط مجموعة من الأشخاص يجعلك قليل الثقة فى نفسك شديد القلق .

أنت منهمك فى نفسك كثيراً ، تستغرق منك عيوبك معظم وقتك للتفكير فيها حتى أنك لا تستطيع الاهتمام بشخص آخر .

ومما يجب أن نذكره أن الخجل يتأثر فى كثير من الأحيان من أننا نحاول أن نكون شخصاً آخر غير أنفسنا الأمر الذى يسبب الخوف من إكتشاف حقيقتنا

فينبغى عليك أن تعرف نفسك تماماً وأن تتقبلها كما هى وذلك قبل أن تفكر هل

يتقبلك الآخرون أم لا !!

لانك بالتأكيد اذا شعرت بالإرتياح مع نفسك فسوف تكون سعيداً مع الآخرين

الإختبار الخامس

الخوف من المجهول

الخوف من المجهول هو انشغال العقل بالقضايا الكبرى فى الحياة وفى الموت أيضاً وعادة ما يكون مصحوباً بمشاعر انفعالية كبيرة ، سواء مشاعر الخوف والإضطراب أو مشاعر النشوة والسرور مع تناوب بين الحالتين غالباً .

إن كل منا قد يجد أفكاره منصرفة إلى فهم معنى الحياة فى وقت من الأوقات ولكن سرعان ما تنتهى هذه الأفكار لتحل محلها مشاغله وأعماله .

ولكن البعض يفكرون فى هذه الناحية بطريقة أكثر عمقاً وبصورة لاواعية تظهر من خلال الكوابيس التى تصيبهم .

وكما هو الحال فى الظواهر النفسية المختلفة ، فالخوف من المجهول يمكن أن يكون دافعاً إيجابياً للعمل والإنجاز وبلوغ اسمى الغايات إذا لم يتعدى الحد المعقول ولم يصل إلى الحالات المرضية ، بل أنه قد يصبح مصدراً مهماً للإلهام .

وفى المقابل فالخوف من المجهول يمكن أن يسبب آلام نفسية رهيبة ويدفع الأنسان إلى مهاوى سحيقة ، حيث تملك الشخص انفعالات الخوف والرعب كلما ابتعدت افكاره من الحقائق الملموسة .

فإذا حصلت على مجموع قليل فى هذا الإختبار دل ذلك على أنك تفهم جيداً الحقائق المتعلقة بالموت والحياة وأنك لا تفكر فى هذه الأمور كثيراً .

وقد تأكدت من أنك لن تستطيع أن تغير شيئاً من هذه الحقائق الثابتة ولا من سير الكون وبالتالى لم تعد تشغل ذهنك بهذه الأمور .

لديك الإستعداد لتقليل فكرة أن المشاكل الكبرى حلولها ليست بيدك .

أنت تهتم فى الوقت الحاضر بالقضايا ذات الطابع العملى وبالنجاح فى حياتك .

ودائماً ما يفسر هذا النمط من التفكير بالنضج الانفعالى والفكرى ، فأنت بالفعل قد اجتزت هذه المرحلة الطفولية التى يسأل فيها الطفل عن مثل هذه الأشياء .

وإذا حصلت على مجموع مرتفع فى هذا الإختبار فيدل ذلك على أن الخوف من المجهول يشكل جزءاً مهماً من أفكارك .

إذا كنت شاباً صغيراً فيمكن أن نعتبر ذلك أمراً طبيعياً ، وأمامك المستقبل متسع لكى تحاول التخلص من شعورك بالخوف والإبتعاد عنه والاقتراب من الشعور بالأمان .

دائماً تعلق همومك وضيقك على الزمن .

إن حدة قلقك تخف كثيراً عندما تنجح فى إكتشاف حقيقة نفسك وتعمل على الإندماج وسط المجتمع الذى تعيش فيه بصورة أفضل .

وإذا كنت أكبر سناً وتخطيت مرحلة الشباب ، فإنك تفضل العيش فى هذا النوع من القلق والخوف .

ولكن ينبغى أن تصل إلى درجة التأمل المجدية التى يمكنك من خلالها استنباط الحقائق ، والوصول إلى حالة من الإسترخاء والهدوء .

ولا يصبح الخوف من المجهول مشكلة إلا إذا حال دون مواجهة العالم الخارجى وتلبية حاجاته .

وفيما عدا ذلك يمكن أن يكون مصدراً للإلهام ، واداة للحفز نحو عمل خلاق ، أو لإيقاظ الإهتمام بالقضايا الدينية والفلسفية وتناولها بصورة موضوعية سليمة مدعمة بالرؤية التخيلية الجيدة .

الإختبار السادس :

الضيق النفسى والذعر الشديد

قد يستبد الضيق النفسى بالإنسان ويسبب له آلاماً نفسية مبرحة ، وقد يشعر الشخص بالهلع والذعر المرضى الشديد من شىء معين ..

إن جرعة خفيفة جداً من الضيق النفسى تكون ضرورية للإنسان حتى يبقى واعياً حريصاً من الأخطار التى تتهدده ، وللتخلص من الخوف الذى يشل حركته أى أنه يكون بمثابة رد فعل انعكاسى للتوتر .

وبما أن الحياة لا يمكن أن تخلو أبداً من التوتر فإن الضيق النفسى يؤلف جزءاً طبيعياً من المشاعر اليومية للإنسان .

اذا حصلت على مجموع ضئيل فى هذا الإختبار فإن ذلك يشير إلى مقدرتك على تحمل الضغوط والتوتر وابقاء خوفك وقلقك فى حدود معقولة .

أنت لا تدع تخيلاتك المريضة وأفكارك السوداء تسيطر على انفعالاتك ويمكنك النجاح فى معالجة الأمور بطريقة موضوعية واقعية دون أن تصاب بالضغط النفسى أو الذعر .

وبإمكانك السيطرة على القلق والخوف داخل نفسك فإنك أصبحت تملك المؤهلات الكافية للنجاح فى حياتك والتغلب على مشكلاتك فى العمل وفى محيط الأسرة والمجتمع أو الحد منها على الأقل .

إن مخاوفك الآن تتركز حول أشياء مادية فى أغلب الأحيان ، ويكون لها إتصال ببيئتك .

أما حصولك على مجموع مرتفع فهو يشير بالضرورة إلى شعورك بالضيق النفسى والخوف وعدم الأمان .

لديك انطباع دائم بأن العالم يهددك بطرق مختلفة ، وينعكس هذا الخوف على سلوكك بطرق مختلفة .

وربما تركز كل خوفك وقلقك فى شكل واحد من أشكال الخوف والفزع يبدو

أنه هو الذى يسير حياتك ويتحكم فى مشاعرك ..

وربما شعرت بالكثير من الخوف من المجهول عندما كنت أصغر سناً (أنظر الإختبار السابق) مما ينعكس بالتالى على إحساسك الآن بالضيق والخوف .

وفى الأساس ربما كان لديك الحق فى ابداء القلق والخوف الذى كان فى البداية معقولاً تماماً ومقبولاً .

مثال ذلك : أنك عندما تجتاز أحد الشوارع فينبغى لك أن تكون حذراً لكى لا تدهمك سيارة ..

غير أنك أحياناً قد تفرط فى هذا الحذر ، فتنظر إلى حركة المرور على أنها تهديداً لشخصك ، ويستولى عليك خوف كبير فى كل مرة تقوم فيها بعبور الشارع .

وفى حالات أخرى قد يجتاحك شعوراً شديداً بالقلق ، ويبدو على صورة شعوراً عاماً لا تدرى له أساساً ولا تعرف له سبباً ، مما يسبب لك إحساساً بالتعب وانعدام الراحة والتوتر .

ولن ننصحك بعدم الخوف والهلع . فمن أسهل الأمور أن يقول شخص لآخر لا تخاف أو لا تقلق .

فنحن نعلم أن الخوف هو رد فعل طبيعى وغريزى إلى درجة أنه من الصعب السيطرة عليه ورغم ذلك فمن الممكن أن تحاول الإقلال من قلقك وخوفك وذلك بعدم الاعتماد على خيالك الخصب فى كل الأمور ..

ولتحاول العثور على بعض نواحى البهجة والسرور بدلاً من رؤية الجوانب السيئة فقط .

ولتحاول إن تتخلى عن أسلوبك فى التفكير والذى يؤدى بك مباشرة إلى الوصول للنهايات المدمرة . وإن تدرب نفسك على إعادة التفكير منذ البداية والتسلسل بأفكارك حتى تصل إلى نهاية منطقية واقعية .

وعندما تتمكن من السيطرة على أفكارك بهذا الشكل ومواجهة المواقف التى تقابلها بهذا الأسلوب فسوف تدرك تماماً أن الخطر ليس بمثل هذه الدرجة من الجسامة والخطورة التى تتصورها ..

وبالتـالى تصـبح لـديك المقـدرة علـى الوقـوف بقوة في وجه مخاوفك والتغلب عليها .

وفى النهاية يجـب أن تعلم أن حالة الذعر أو العجز عن التصرف لهى أمر مؤلم للغاية .

الاختبار السابع

إمكانية تحليل ذاتك ومعرفة مشاكلك

إن هذا الاختبار لا يتضمن أى من الأسئلة الصعبة أو التى تتضمن تفكيراً عميقاً كما لو كان معضلة ..

فربما أجبت على أحد الأسئلة بقولك بكل تاكيد وذلك دون أن تكون مدركاً لحقيقة المتاعب التى تواجهك .

واذا كان مجموعك مرتفعاً فى هذا الاختبار فربما كانت نتائجك منخفضة جداً فى الاختبارات السابقة .

حصولك على مجموع ضئيل يدل على أنك تعامل نفسك بجدية مفرطة .

وأنك شخص انفعالى تميل إلى الاستنتاج والنقد الذاتى مع المبالغة غالباً فى تصور مدى ضعفك ، أو مع القسوة فى تقييم نفسك .

غير أنك تعلم نقائصك تماماً وبالتالى تكون لديك دائماً فكرة إمكانية التغلب على هذه العيوب .

أنت تعتقد أن التحليل النفسى أو البحث عن ذاتك يشكلان اختبارات مشروعة وصحيحة من أجل تطوير شخصيتك والوصول إلى درجة أفضل من النضج الانفعالى .

أما حصولك على مجموع كبير فى هذا الاختبار فيدل على أنك تتلاءم كثيراً مع ظروف حياتك .

لديك الثقة بآرائك ومعتقداتك ، ونادراً ما تشعر بأن شيئاً يعرقلك عن المضى فى طريقك مثل الشك أو الإنطباعات السيئة التى تدفعك للتراجع .

موقفك من الحياة عملى وواقى ويدل على العزم والتصميم ولكنك أحياناً قد تميل إلى رفض الإعتراف بمشاكلك .

الحركة والعالم الخارجى يمثلان المركز الأول من اهتماماتك بينما تحتل العواطف المرتبة الثانية .

ليست لديك القدرة على فهم عواطف الآخرين نحوك ، أو فهم مشاعر الآخرين مما قد يسبب لك بعض المشاكل ويؤدى إلى نفور المقربين إليك منك وفى نفس الوقت يصبح فهمك للآخرين محدوداً .

إن ميلك إلى التهرب من المشاكل بدلاً من مجابهتها يضيع منك الفرصة حتى تغير نفسك وتطور أسلوبك فى الحياة إلى الأفضل .

إذاً ينبغى عليك أن تتوقف قليلاً لتحليل نفسك بعمق أكثر ولتحاول الكشف عن مشاعرك الحقيقية .

الفصل الرابع

كيف تتعامل مع نفسك ؟ !

هل تجد أن من الصعب عليك الإنسجام مع نفسك وتحقيق الإستقرار النفسى بناء على ذلك ؟

إن الكثير من الناس يعانون من عدم الإنسجام مع أنفسهم .

وربما ينشأ ذلك بسبب بعض الجوانب فقط من شخصيتك والتى يصعب عليك قبولها ومن هنا تنشأ المشكلات .

وسوف تلاحظ أن بعض مظاهر شخصيتك ملائمة تماماً وخصوصاً تلك التى تتيح لك النجاح والحصول على المكاسب دائماً .

وفيما يلى سوف نقدم لك اختباراً جديداً سوف يساعدك كثيراً فى الكشف عن بعض نواحى شخصيتك والتى تسبب لك المشاكل ، وسوف نرشدك إلى كيفية مواجهتها بطريقة سليمة .

كيفية الإجابة عن هذا الإختبار :

إن كل سؤال مخصص له درجتان فقط ، ويعنى ذلك أنك اذا قررت إختيار الإجابة « أ » مثلاً بعد أن وجدت أنها تعبر عن رأيك تماماً فهنا يمكنك منح نفسك نقطتين عن الجواب « أ » .

ولكن إذا وجدت إجابتان للسؤال يعبران عن رد فعلك بنفس الدقة عندئذ أمنح نفسك نقطة عن كل جواب منهما . مثلاً نقطة للاجابة « أ » ونقطة للاجابة « ب » أيضاً . وهكذا .

١ – ما هى عاداتك الغذائية ؟

أ – تأكل بنهم ، وينتابك الشعور بالخجل عندما تأكل فى أحد المطاعم .

ب – لديك الانطباع بأنك تأكل كثيراً .

ج – ذوقك غريب ، ويسعدك كثيراً تناول الأطعمة الغالية .

د – أنت أكول تميل كثيراً إلى إلتهام أطعمة معينة

هـ - المهم لديك أن تشبع جوعك ولا تهتم بنوعية الطعام كثيراً .

٢ - عندما تتعرف على شخص للمرة الأولى ، فهل :

أ - تحاول أن تحدثه كثيراً فى شتى المواضيع حتى تجعله يشعر بأنك شخص اجتماعى ؟

ب - تشعر أن ليس لديك شىء مهم لتقوله ؟

ج - تشعر بالإثارة لأنك تحب التعرف على أشخاص جدد ؟

د - تحاول تخيل نوعية هذا الشخص قبل البدء فى محادثته ؟

هـ - تشعر تجاهه بالود وعدم الحرج ؟

٣ - بعد مشاحنة عنيفة مع صديقك (أو زوجتك) هل :

أ - تشعر بالقلق على المستقبل ؟

ب - تلوم نفسك وتشعر بتأنيب الضمير ؟

ج - لا تدرى من منكما المخطىء ؟

د - تعتبر الطرف الآخر هو المخطىء ولكنك تلوم نفسك بسبب الإنسياق إلى هذه المشاحنة وما سببته لك من مشاكل ؟

هـ - تعتبر أن الطرف الآخر هو المخطىء وتكون لديك رغبة قوية فى تحطيم شىء ما ؟

٤ - ما هى طريقتك المعتادة فى النوم ؟

أ - تشعر بأنك منهك القوى وبرغم ذلك فإنك دائماً تجد صعوبة فى النوم العميق ولا تشعر فى الصباح بأنك على ما يرام .

ب - تنام نوماً عميقاً وشعارك « نم مبكراً واستيقظ متأخراً » .

ج - طريقتك فى النوم غير منتظمة وهى تخضع لحالتك العاطفية والنفسية .

د - تنام وتستيقظ فى ساعة محددة يومياً ، وغالباً ما تشعر بالراحة فى الصباح .

هـ - تحتاج إلى عدد ساعات من النوم أقل من معظم الناس .

٥ - كيف تتصرف عندما تلتقى فى الشارع بشخص يجمع

التبرعات لصالح أحد المشروعات الخيرية ؟

أ – تمنحه أى مبلغ إذا لم تتمكن من الإفلات منه لأنك لا تتحمل فكرة اعتبارك بخيلاً .

ب – تعطيه مبلغاً ما ، مع شعورك بأن عليك اعطاؤه مبلغاً أكبر .

ج – تشعر بالتعاطف مع هذا المشروع وتقدم أقصى ما يمكن من دعم له .

د – تعتبر أن هذا النوع من العمل هو من شأن الجمعيات الخيرية .

هـ – تواصل السير فى طريقك دون أن تعطيه شيئاً ودون أن تشعر بالذنب .

٦ – عندما يكون منزلك خالياً وتضطر إلى البقاء وحيداً لفترة طويلة ، هل تشعر :

أ – بالانزعاج والضيق ؟

ب – بالاسترخاء والهدوء ؟

ج – بالملل ، وتبادر إلى الإتصال بأصدقائك لتتحادث معهم ؟

د – بالرضى والسرور لأن لديك العديد من الأشياء التى تقوم بها ؟

هـ – بالعصبية ، لأنك لا تحب البقاء وحيداً لوقت طويل ؟

٧ – كيف اعتدت أن تقضى سهراتك ؟

أ – أنت مشغول على الدوام سواء فى المنزل أم خارجه ولا تفكر فى قضاء السهرات .

ب – عادة فى متابعة البرامج التليفزيونية ، والقراءة أو إصلاح بعض الأشياء المنزلية وكذلك ممارسة بعض الهوايات .

ج – لا تحدد ذلك مسبقاً ، ودائماً تخرج من المنزل أولاً ثم تتخذ القرار حسب مزاجك فى هذه الأثناء .

د – تقضى سهراتك على وتيرة واحدة دائماً فى المنزل عدا أحد الأيام المحددة التى تقضيها خارج المنزل إما مع الأصدقاء أو تذهب إلى السينما أو المسرح .. الخ

هـ - تلتقى مع أصدقائك دائماً فى المقهى أو فى منزل أحد منهم أو تحضر بعض الإجتماعات واللقاءات .

٨ - عندما تشاهد حادثة تصادم وقد غطت الدماء الأرض ، كيف تتصرف ؟

أ - لا يمكنك تحمل رؤية هذه المناظر وتحول وجهك على الفور .

ب - تصاب بالرعب والهلع ولكن رغم ذلك فإن شيئاً ما يدفعك إلى النظر تجاه الحادث .

ج - يكون رد فعلك حاداً ، فقد يغمى عليك أو تأخذ فى الصراخ الهستيرى أو تنتابك أعراض مرضية أو تشعر بأنك على وشك فقدان اتزانك والتحكم فى أعصابك .

د - تظل صورة هذا الحادث ماثلة أمام عينيك لبضعة أيام .

هـ - تصاب ببعض الإضطراب الوقتى ، ولكنك تنسى بسرعة .

٩ - أى من العيوب الآتية تُتهم بها غالباً ؟

أ - عصبى وحاد الطبع .

ب - منطوى وغير اجتماعى .

ج - عصبى ولا يمكن الاعتماد عليك .

د - دائم الانتقاد لكل شىء .

هـ - متهور وسريع الغضب .

١٠ - ما هى الفضائل التى تتمتع بها ؟

أ - تضحى بنفسك من أجل الآخرين وتبذل جهوداً كبيرة لإرضائهم .

ب - أنت لطيف ، كريم ومتسامح دائماً .

ج - تعرف ما تريد تماماً ويمكن الاعتماد عليك دائماً .

د - أنت شخص ودود وتحتفى بمن حولك .

هـ - الحماسة والإنطلاق .

١١ - **ما هو رأيك فى الناس بصفة عامة ؟**

أ - يسببون لك الضيق والتوتر حتى تعرفهم معرفة أفضل

ب - تحب الناس إذا كانوا لطفاء معك ولكنك غالباً ما تتساءل عما إذا كانوا حقاً يقدرونك ويرغبون فى وجودك معهم .

ج - غالباً ما تبدى نحوهم تعاطفاً سريعاً أو كرهاً مباشراً .

د - تميل إلى تجاهل الذين لا يتفقون مع مقاييسك الخاصة .

هـ - تحب الجميع مادام ليس لديك سبباً محدداً لأن تكرههم .

١٢ - **ما هو شعورك بالنسبة للموت ؟**

أ - تخشاه ولا تحاول التفكير فيه طويلاً .

ب - تتقبله ويمكنك تخيل إمكانية حدوثه فى لحظة .

ج - لديك إنطباع غريب بأن الموت لن يزورك يوماً .

د - دائماً تتجنب المخاطر حتى تتهرب من الموت .

هـ - لا تفكر فيه بجدية .

١٣ - **ما هو شعورك نحو والديك ؟**

أ - ترحب دائماً باللجوء إليهما من أجل إلتماس العون والنصح والحصول على الحب والدفء .

ب - تشعر حيالهما بالذنب لأنك لا تستطيع أن ترد إليهما جزءاً قليلاً من أعمالهما الجليلة التى قدماها إليك .

ج - تحبهما ولكنك تشعر بأنك تعيش بعيداً عنهما

د - تشعر بالواجب تجاههما وتحافظ على إتصالك بهما دائماً .

هـ - تشعر بالاستقلال التام عنهما وقلما تفكر فيهما

١٤ - **ما هو شعورك عندما تزيد مجاملة إحدى صديقات زوجتك لك عن المألوف (أو عندما تزيد مجاملة صديق زوجك لك عن المألوف) فى إحدى السهرات ؟**

أ- تشعر بالسرور ولكنك لا تستطيع أن تواجه الموقف .

ب - يسرك ذلك كثيراً لأن فكرة إثارتك لإهتمام هذا الشخص لم تخطر ببالك قط .

ج - يتكون لديك انطباعاً بأنك تأسر القلوب ، وتشعر بالإثارة الشديدة وبالرضا عن نفسك .

د- تشعر بالذنب لانسياقك وراء غرورك وحبك لسماع كلمات التملق والإعجاب من الآخرين .

هـ - تجد لذة فى هذا الموقف ولكنك لا ترى فيه أكثر من التسلية .

١٥ - هل تشعر بمثل هذه الآلام دائماً ؟

أ- أوجاع الرأس والمعدة ؟

ب - التعب والشعور بالإنهاك الكلى ؟

ج - الالام المتفرقة والتى تنتشر عادة فى الجسم خلال فترات الأزمات التى تمر بالإنسان ؟

د - لا تشعر بألم محدد لأنك دائم العناية بصحتك ؟

هـ - لا تشعر بألم محدد ولكنك لا تهتم كثيراً بصحتك لأنك تشعر دائماً بأنك فى أحسن حال .

والآن أجمع نقاطك ثم أقراء الخلاصات فى الفئة التى جمعت فيها أكبر عدد من النقاط .

الخلاصات :

اذا كانت إجاباتك تحتوى على نسبة كبيرة من « أ » :

ينبغى عليك أن تتعلم كيف تتغلب على تهيج الأعصاب والتوتر الذى ينتابك .

لديك الرغبة فى أن تظهر بمظهر الهدوء والاستقرار ولكن تفكيرك الكثير فى تجاربك الماضية يسبب لك المزيد من التوتر والضيق ..

ومن أبرز سماتك أيضاً إنك تباشر العديد من الأعمال فى وقت واحد رغم أنك تعلم صعوبة تنفيذها كلها فى نفس الوقت مما يؤدى إلى مزيداً من التراكم لضيقك وهمك . لأنك كلما شعرت بزيادة إلتزاماتك وأعبائك كلما ضعفت قدرتك على مواجهة الأحداث .

وبسبب أفكارك المشوشة دائماً فإنك تميل إلى المبالغة فى تصور الأحداث العادية وتعقيد الأمور بلا داعى .

وبالتالى فأنت فى أمس الحاجة إلى التحكم فى أعصابك ، وكذلك إلى الابتعاد عن مباشرة عدة أعمال فى وقت واحد الأمر الذى يسبب فساد حياتك .

لا تدع نفسك تنجرف دائماً فى تيار مشاكلك ، ولتحاول أن تبتعد عنها ولو قليلاً .

نظم وقتك بطريقة أكثر واقعية ولتراعى قدراتك .

ولتتذكر دائماً أن الأشخاص الآخرين والأقل عرضة للقلق لا يعالجون مشاكلهم دفعة واحدة ولكن يتعاملون معها بالتدريج وذلك بعكسك أنت ، لأنك تتوهم إن المشاكل كلها تقع على رأسك مرة واحدة وتضيع وقتك فى القلق بدلاً من العمل على حل مشاكلك .

إن القلق الشديد من أجل الذى سوف يحدث فى المستقبل يمنعك من مواجهة الحاضر بقوة وفعالية ، وغالباً ما تحس بأن ذهنك مشوش وبأنك لن تتمكن أبداً من تحقيق أهدافك مهما بذلت من جهد .

غالباً ما تشعر بالحيرة عندما تفكر فى مسألة وجودك فى الحياة ودائماً تتخيل المخاطر والكوارث من حولك ويصيبك القلق دائماً لما سيصيبك ويصيب المقربين إليك .

ولكن هذا القلق من أجل المستقبل يمكن أن تكون له فائدة وذلك لأنه يجعلك متأهباً تماماً عند حدوث أى خطر من هذه الأخطار التى تثير قلقك ..

وفى بعض الأحيان ينتابك الشعور بأنك أحمق لأنك تخشى أشياء معينة فى حين يتقبلها معظم الناس ببساطة ، ولكن الذى يمنعك من التغلب على هذه المخاوف هو الكبر فقط ..

ويستحسن بالنسبة إليك أن تتجنب كل ما يخيفك ويزعجك ، فغالباً ما تختفى المخاوف والأوهام من تلقاء نفسها بالتدريج وبشكل طبيعى ؛ أما محاولتك مواجهتها مباشرة فهى قد تعززها وتؤكدها فى نفسك .

ولكن إذا أمكنك التعبير عن مخاوفك عن طريق التحدث بها إلى بعض أصدقائك الذين يمكن ائتمانهم على اسرارك الخاصة فإن قلقك سوف يقل .

ولتلاحظ أنه يوجد بعض الأشخاص الذين لا يمكن أن يفهمون سبب قلقك وبالتالى فينبغى عليك أن تلتقى بشخص يستطيع فهمك .

ابذل جهداً من أجل أن تسترخى تماماً فى بعض الأوقات المنتظمة .

اذا كانت إجاباتك تحتوى على نسبة كبيرة من « ب » :

يبدو أن الشعور بالذنب وانعدام الثقة بالنفس هي من الصفات البارزة فى شخصيتك .

فإنك تميل إلى الشعور بأنك مذنب بصورة مبالغ فيها دون أن يكون هناك سبباً معقولاً لذلك الشعور ..

تشعر دائماً بوخز الضمير بسبب تخيلك أنك دائماً تتخلى عن الناس .

تشعر دائماً بأنك مسئول عن الكثير من الأحداث التى تجرى من حولك ..

وربما كان من الأفضل لك أن تتخفف من عبء الذنب الذى تحمله بأن تضع فى اعتبارك أن بعض هذا الذنب يقع على الآخرين والبعض الإخر هو نتاج للظروف المحيطة أى أن تقوم بقدر قليل من الإسقاط .

من الواضح إنك تهتم كثيراً بالحالات التى تفشل فيها وتتوقف عندها كثيراً بدلاً من أن تحاول نسيانها أو معالجة أسبابها حتى لا تتكرر ثانية .

موقفك السلبى نحو نفسك ونحو أخطائك يصيبك بالتجمد ويعرقل خطواتك نحو التقدم .

غير أن هذه المظاهر القاتمة فى شخصيتك قد تختفى فى بعض الأحيان بطريقة مفاجئة ، وذلك لأن من صفات شخصيتك كذلك أنك تمر بين الحين والآخر بفترات من السعادة والبهجة الكبرى و يصبح لديك شعوراً قوياً بالراحة والإسترخاء ، وغالباً ما تكون هذه الفترات خالية من المشاكل الصعبة .

ولكن فى أوقات الأزمات الحرجة فإن هذه الأفكار الحزينة والنظرة التشائمية سرعان ما تسيطر عليك .

تكون فى حالة سيئة عندما تستيقظ فى الصباح ، ولكن حالتك تتحسن تدريجياً خلال النهار .

قد تمر عليك الأيام الطويلة ولا تحمل أى معنى للأمل أو السعادة لأنك تعودت

أن تجتر آلامك وتعيش فى تجاربك المؤلمة ، ولكنك تتمتع بميزة هامة رغم ذلك وهى أنك أصبحت تعرف نفسك جيداً وتعلم أن حزنك وهمك سوف يتبدد يوماً ما .

فى بعض الأحيان قد تشعر بالتعب غير أن تعبك ربما كان سببه راجعاً إلى الملل والسأم من الحياة أكثر مما يرجع إلى أسباب عضوية أو جسدية .

أنت غالباً ما تهتم بأمور كثيرة فى الحياة وتود إنجاز الكثير من الأعمال ،

غير أن كسلك يمنعك دائماً من اجتياز الخطوة الأولى نحو الإنجاز وبدلاً من العمل تروح تبرر موقفك لنفسك بالقول « إنها أعمال لا تستحق القيام بهالتفاهتها » أو « أنه عمل يضايقنى ويصيبنى بالملل » .

ولكن عندما تنجح فى عبور هذه الحواجز النفسية وتتقدم نحو العمل يتملكك الشعور بالرضا التام ، والمشكلة هى دائماً أن تبدأ !!

أنت تغفل أحياناً حاجتك إلى الأصدقاء والناس عامة وأنك يمكن أن تسرّ إليهم بما يدور فى نفسك .

ورغم ذلك فإنه عندما يتواجد حولك أناس يتميزون باللطف والرقة فإن ذلك يحفزك ويجعلك تغير نظرتك إلى العالم الخارجى ولو قليلاً .

عندما ينتابك الشعور بالخوف والهم فإنك تنطوى على نفسك مما يزيد حالتك سوءاً ، رغم أنه من الأفضل لك فى هذه الحالة رؤية الناس والتعامل معهم وأن تحاول شغل حياتك بأقصى ما يمكن من الأنشطة .

ولتحاول أن تنظر إلى عيوبك بواقعية وألا تحاول أن تضخمها وتهول من شأنها لأنها ليست بمثل هذه الأهمية التى تظنها .

ويمكنك أن تلاحظ بسهولة أن الآخرين فى معظم الأحيان لايسلمون من مثل هذه العيوب ولديهم أيضاً مشاعر الشك والقلق ربما أكبر مما لديك .

وبالتالى فأنت شخص عادى مثل سائر البشر وأن الكثيرين من العظماء والمبدعين والفنانين لهم نفس نوع شخصيتك .

وأخيراً فإن مشاعرك العميقة يمكن أن تجد لها مكاناً فى دنيا الفن .

* إذا كانت إجاباتك تحتوى على نسبة كبيرة من " ج "

إن مزاجك المتقلب وصعوبة اقتناعك بمعظم الحقائق تمثل متاعبك الرئيسية

فينبغى عليك أن تعلم كيف تتغلب على التقلب الدائم لمشاعرك وعلى التشويش الذى يتملك ذهنك .

ترغب دائماً فى لفت الإهتمام إليك وفى التأثير على الآخرين . وتنشغل ذهنك كثيراً عن التأثير الذى يمكن أن تحدثه فى الآخرين ، بل أن هذا الموضوع قد يمثل أحد أسباب القلق الذى ينتابك .

يتغير مزاجك كثيراً وذلك حسب تغير الأحوال والأشخاص من حولك .

ردود فعلك تكون مبالغ فيها أحياناً وقد تشعر بالندم على ما قلت أو ما فعلت .

وكما تتأرجح مشاعرك بسرعة فإنها تخمد بنفس السرعة .

تصدر أحكاماً عزيزية دائماً ومع مرور الوقت تدرك أنك كنت خاطئاً .

ولتحاول أن تفهم نفسك بدرجة أكثر ويجب أن تعلم جيداً أنك إذا تصرفت دائماً بناء على موافقة الآخرين وقبولهم فإنك قد تنتهى إلى التصرف حسب إرادة الآخرين على حساب إرادتك .

وبالتالى فينبغى عليك أن تقضى فترات قليلة من العزلة عن الآخرين حتى تتأمل نفسك جيداً ، ولتتصور نفسك فى عزلة عن العالم المحيط بك يمكنك أن تحدد ماالذى تريده حقاً من الحياة .

ورغم أن ميلك لسماع كلمات المدح والاستحسان والذى أصبح جزءاً مهماً فى حياتك إلا أنه ينبغى لك تنمية قدراتك بصورة أفضل .

تميل إلى التمسك بمعتقداتك دائماً بدلاً من أن تحاول تقبل الواقع .

وغالباً ما تغرق فى أحلامك وتخيلاتك الوهمية وهو ما يسبب لك تعقيد حياتك لأنك لا تستطيع أن تفحص المواقف بوضوح وبطريقة واقعية ولذلك فأنت تحتاج إلى أن تفكر بالمنطق وتعيش فى الواقع .

رغم أن الإخلاص والصدق لا ينقصانك إلا أن نظرة الآخرين لك تكون مجردة من هذه الصفات .

تظل مشاعرك تتبدل من يوم إلى يوم ولكنك عندما تفصح عنها يوماً ما فإنك عادة ما تؤمن بها .

لذلك فمن الصعب عليك أن تتصرف تصرفاً منطقياً .

* إذا كانت إجابتك تحتوى على نسبة كبيرة من « د » :

أن إحساسك الشديد بالواجب وتلك القيود التى تفرضها على نفسك وعلى تصرفاتك هى أكبر مشاكلك .

ويمكن القول أنك تأخذ نفسك بالشدة ولا تسمح لنفسك بتذوق العواطف ولا تفسح لها مجالاً فى حياتك .

تقوم بتنظيم كل شىء وتهتم بأدق التفاصيل ، وتعمل دائماً وفق روتين محدد لأنك تمقت التغيير .

وتميل أفكارك دائماً عن الآخـرين إلى التصلب وعدم المرونة ، ودائماً لا ترى إلا الطريقة التى تقتنـع بها لكى يتصـرف بها الآخـرون ولا تعتـرف إلا بأسلوب واحـد فى الحيـاة يصلح لأن ينتـهـجه الآخـرون ، ولا يمكنك أن تفهـم أولئك الذين لا يطابقون مقاييسك .

وعلى الـرغم من أفكـارك وآرائك الـواضـحة فإنك شـديد التـحفظ فى الناحية العاطفية .

تجد متعة فى سعيك المستمر إلى اتقان الأعمال وتأديتها على أحسن صورة ولديك إستعداد كبير لبذل الجهد من أجل تحقيق ذلك .

تتمتع بقدرة كبيرة للسيطرة على نفسك وتحقيق الإنضباط الذاتى .

وما أن تقرر القيام بعمل ما حتى تبادر إلى انجازه على أفضل وجه ممكن مهما كلفك من جهد

تشعر أن الحياة هى سلسلة من العقبات التى ينبغى إجتيازها وذلك فى كفاحك المستمر من أجل بلوغ الكمال والأتقان

وفى نفس الوقت تشعر بأن الحياة الإجتماعية هى امتحان ينبغى اجتيازه كل ذلك يسبب توترات داخلية كبيرة تتمنى لو تستطيع التحرر منها ولكنك فى نفس

الوقت تشعر بالعجز عن التحرر من مسئولياتك .

ولتحاول أن تتساهل مع نفسك أكثر من ذلك ، وتذكر دائماً أن معظم الناس أكثر منك استرخاء وراحة بال رغم ان عملهم ناجح مثلك تماماً !!

قد يعتقد الناس اعتقاداً خاطئاً أن تمسكك بالمثل العليا هو من قبيل التعالى عليهم ، ومن هنا يجب عليك ألا تبالغ في إظهار مثاليتك والترفع عن الناس .

وتذكر دائمـاً أن الذى يجعـل الآخـرين يحـبونك ويقـدرونك هـو شخصـيتك ومعاملتك لهم وليس بسبب نجاحك أو مظهرك إأو تفوقك عليهم أو قدراتك الواضحة بالنسبة لهم .

وبالتالى يمكنك أن تصبح أقل صرامة وجدية بالتخفيف من تلك القيود والمقاييس التى تلزم نفسك بها .

إذا كانت إجاباتك تحتوى على نسبة كبيرة من « هـ » :

إن مشاعر الخيبة والمرارة ونفاذ الصبر تسيطر على شخصيتك .

ومن الواضـح أنك تود الحصـول على نتائج مباشرة وترفض تماماً تقبل فكرة الفشل ..

تميل إلى أهمال مشاكلك وعدم التفكير فيها كثيراً ولا تحاول التنبؤ بالعقبات المحتملة .

قد تبذل جهوداً ضخمة وتنهك قواك ولكنك لا تنجز إلا القليل ، وعندما يحدث ذلك فإنك تضاعف جهودك التى تضيع سدى وذلك بدلاً من التفكير المتانى اين هو الخطأ ؟ وكيف تنظم أعمالك تنظيماً أفضل .

وبصفة عامة مشاكلك مع نفسك هى أقل كثيراً من الأصناف الأخرى من الناس وذلك لأنك تتمتع بإيمان كبير بقدراتك وتتفاءل دائماً رغم كل الظروف .

ومن الواضح أن طاقتك ونشاطك يدفعانك نحو التقدم .

ومن أبرز مزاياك أنك قلما تنظر إلى الوراء مفضلاً اقتحام المصاعب التى يتجنبها لآخرين والذين يكونون أكثر منك يقظة وحذراً .

تتفاهـم جيداً مـع كل أنواع البشر ولا يثنيك الخجـل والتحفـظ عن

الاقتراب منهم .

لديك رغبة دائمة لكى تفرض ارادتك على الآخرين ، وغالباً ما تتحدث كثيراً إثناء لقاءاتك مع الناس .

وفى المقابل فإنك لا تصغى دائماً إلى المحيطين بك ، الأمر الذى قد يحد من فهمك لمشاعرهم والتآلف معهم وإدراك حقيقة دوافعهم .

قد تفرض على نفسك حـالة شديدة من القلق والهم وذلك بإنهماكك فى كثير من الأمور والمشاكل دون أن تكون لديك المقدرة على التعامل معها أو ترتيبها ترتيباً صحيحاً .

وفى مثل هذه الأحـوال فإنك تتصرف تصـرفات انفعالية وتكون متهوراً وسريع الغضب .

تتوقع دائماً أن تنجح وتعيش على هذا الأمل كثيراً ولا تستطيع أن ترى سوى النجاح الأمر الذى يجعلك فى موقف بالغ السوء عندما يكون الفشل من نصيبك .

وعلى الرغم من بشاشتك الدائمة وتفاؤلك الظاهر للجميع فإنك قد تصاب أحياناً بنوبات شديدة من انحطاط القوى وفتور الهمة والإحباط الشديد ..

وإذا ما حدث ذلك فإن إنطباعاً قوياً يتملكك بأن جهودك قد ذهبت ادراج الرياح ولم يفيدك بشىء ، وأنه لم تعد لديك ثقة فى نفسك .

ولكن اذا استطعت التأنى قليلاً فى تفكيرك وفى عملك ، واذا تمكنت من تناول الأمور بصورة أكثر واقعية ، ففى هذه الحالة سوف تتجنب هذا الشعور المؤلم بل والمدمر بخيبة الأمل والعجز الذى تهاجمك عندما تعتقد أنك قد بذلت أقصى ما فى وسعك من جهد ولكنك لم تحقق النتيجة المرجوة .

الفصل الخامس

غذاؤك وصحتك وأثرهما على شخصيتك

إن الشخصية الجذابة لن تتوافر لك إلا إذا توافرت معها الصحة البدنية فكلما زاد حظك من الصحة الجيدة والنشاط البدنى كلما زادت مقدرتك على اجتذاب الآخرين .

ولكن الصحة لا تتوافر فقط عن طريق تناول أقراص الفيتامينات والحصول على قسط وافر من الراحة أو بالزيارات المتكررة للأطباء وإن كانت كل هذه عوامل مساعدة لا ننكرها ..

وإنما تتوفر لك الصحة المتكاملة عندما تتوفر لك سكينة النفس وراحة البال وهدوء الأعصاب .

إذن فالعلاقة بين الصحة والعافية وبين الشخصية الجذابة هى علاقة وثيقة للغاية بل يمكننا القول أنهما وجهان لعملة واحدة .

فإذا توافرت لك إحداهما توافرت لك الأخرى ، لأن النفس والجسد شيئان يكمل كل منهما الآخر وبالإثنان يتشكل كيانك ووجودك .

ولقد ظهر فرع من فروع الطب يهتم بعلاج النفس والجسم فى آن واحد وهو ما يعرف « بالطب النفس الجثمانى » .

فمثلاً إذا كنت تشكو اضطراباً فى المعدة كان لزاماً على الطبيب أن يحاول التوصل إلى حقيقة إحساساتك الداخلية وعواطفك ، لما لها من تأثير كبير على عملية الهضم .

وبرغم ما قد نتخيله من حداثة هذا النوع من الطب إلا أنه فى الواقع قديم قدم الإغريق فمنذ أكثر من ألفى عام قال أفلاطون :

« الخطأ الأكبر الذى يتردى فيه الأطباء أنهم يعالجون الأجسام كأنها مستقلة عن الأنفس » .

ومنذ عهد أفلاطون إرتفعت أصوات أخرى تنادى بوجوب علاج الجسم والنفس فى آن واحد ، منها صوت « أبو قراط » والملقب بأبى الطب ومن علماء العصور الحديثة « سيجموند مزويد» مؤسس مدرسة التحليل النفسى .

ومن هنا فإنك سوف تلمس تغييراً هائلاً على وسائل العلاج فى المستقبل عندما يصل الطب إلى هذه الدرجة من التطور والرقى ..

فعندما تشكو اضطراباً فى حالتك الصحية فإنك تقصد الطبيب الذى يقوم بفحص القلب ، وقياس ضغط الدم ، وقد يوصى بالتقاط بعض الصور بأشعة إكس . ثم يتوقف حتى يقوم بدراسة شخصيتك بعد ذلك ، أو ليدرس نفسيتك وتأثيرات البيئة عليك .

فهو اتجاه ضرورى لابد منه مادامت الأمراض التى تنشأ عن القلق والخوف فى زيادة مستمرة .

فأمراض القلب وضغط الدم - وهى أمراض نفسية جسمية فى الأصل - تصيب الكثيرين بالعجز أو تقضى عليهم بالموت بل ربما أكثر مما تفعل سائر الأمراض .

وليست هذه الأمراض إلاجانباً من قائمة الأمراض النفسية الجسمية والتى تشمل على سبيل المثال لا الحصر قرحة المعدة ، ومرض السكر والقولون والربو ... الخ .

وليس معنى ذلك أن الطب لم يحقق التقدم الكافى ، فقد توصل الطب إلى اكتشافات بارعة وفى غاية التقدم ..

مثل الإكتشافات الهائلة التى أدت إلى معرفة أسرار الأوبئة التى إجتاحت الكرة الأرضية من وطأ الإنسان بقدمه سطح الأرض إلى يومنا هذا .

ومن العجيب حقاً أنه فى الوقت الذى يتناقص فيه عدد ضحايا الأوبئة والأمراض المعدية فإن عدد ضحايا الأمراض المزمنة فى إرتفاع كبير !!

وصحيح أن الكثير من الناس يصلون إلى مرحلة الشيخوخة بالرغم مما يصاحبها من أمراض تقترن بها عادة مثل تصلب الشرايين واضطرابات القلب ، إلا أن أحدث الإحصائيات تشير إلى أن أكثر المصابين بالأمراض المزمنة تقل أعمارهم عن الخامسة والأربعين !!

ترى ما هو سبب ذلك ؟

لعلك تلمسه اذا تلفّت حولك ، وأمعنت النظر فى الوجوه المحيطة بك والتى تنعكس عليها مظاهر التوتر العصبى الذى يرزح تحته أكثر الناس ..

فهذا الموظف الكبير يشكو قرحة المعدة ..

وهذا الطبيب المشهور يعانى اضطراباً فى القلب .

وهذا المحامى مصاب بضغط الدم المرتفع ..

وقد تنخدع بوجاهتهم وهندامهم وسياراتهم الفاخرة ولكنك اذا دققت فى البحث لوجدت مشاعر القلق والتوجس والحقد والكراهية تعتمل فى نفوسهم وتدمر صحتهم .

فنجد أن بعض الناس يقتلون أنفسهم قلقاً وخوفاً وحيرة ..

فلنكف إذن عن أن نحذو حذوهم ..

ومن الطبيعى اننا لن نستطيع أن نكون فى صحة جيدة على الدوام ، ولكن فى وسعنا أن نكتسب عادات صحيحة ، وأن نتبع برنامجاً يهدف إلى سلامة أجسامنا والحفاظ على صحتنا .

غذاؤك هو عنوان صحتك .. !!

تنطوى هذه العبارة على قدر كبير من الصحة .

لأن جسدك يفقد عناصر معينة كل يوم ولابد لك من العمل على استكمالها عن طريق وجباتك الثلاثة التى تتناولها بإنتظام .

فإذا لم تقوم إستكمال هذه العناصر فإنك بالتأكيد سوف تعانى من إختلال فى بعض نواحى صحتك أو قصوراً فى بعض الوظائف ما كان ليحدث لو التزمنت بتناول الوجبات الصحية الكاملة .

وحينما يتحدث خبراء التغذية عن « الوجبة الصحية الكاملة » فهم لا يقصدون بالكاملة « الكم » ولكن يقصدون « الكيف » أى أنهم بمعنى آخر يقصدون « الوجبة الكافية لتزويد الجسم بالعناصر اللازمة له »

وهذه هى « العناصر اللازمة » كما قررتها معامل الأبحاث والتى يتحتم أن تتوافر فى الوجبات الثلاث اليومية :

اللبن – الخضروات غير المطهوة أى الخضراء – الفاكهة الطازجة – البيض – اللحم أو الدجاج أو السمك – البقول والخبز – الحلوى والدهون .

فإذا ماداومت على تناول هذه الألوان من الأطعمة فإنك تقدم لجسمك حاجته من الفيتامينات الضرورية هذا بالإضافة إلى إشباع جوعك .

ولو أنك تمكنت من فصل كمية الفيتامينات التى تتضمنها هذه الوجبات الكاملة لوجدتها لا تزيد على ذرات الرمال !!

ولكنها مع ذلك من أهم العناصر للصحة البدنية وللوقاية من الأمراض .

وبالتالى فعلينا أن نرسخ فى أنفسنا هذه العادات بمرور الزمن حتى تصبح طبيعة ثابتة .

ولا ينبغى أن تقتصر هذه العادات على ألوان الأطعمة وحسب بل ينبغى أن تشمل كذلك كيفية تناول الطعام من حيث الوقت الصحيح والظروف الصحية الملازمة له ..

وهذه سبعة قواعد تصلح لأن تدرجها ضمن عاداتك فى تناول الطعام :

– لا تتناول المشروبات المثلجة مع الطعام .

– امتنع عن تناول الأطعمة التى لا تناسبك .

– تناول طعامك على مهل ولتحاول أن توجد جو من البهجة حول المائدة .

– كف عن الأكل فور إحساسك بالشبع .

– لا تخالف تعليمات الطبيب بخصوص الأطعمة التى ينصحك بتاولها أو عدم تناولها ولا تبتكر لنفسك وجبات من عندك .

– يفضل كلما تقدم سنك أن تقسم وجباتك الثلاث الكبيرة إلى خمس وجبات صغيرة .

– كلما كان منظر الطعام شهياً جذاباً كلما ساعد ذلك على سهولة هضمه .

على أن أهم من كل القواعد السابقة ، ألا تتناول طعامك وأنت ثائر النفس

مهتاج الخاطر ..

فمهما تكن الوجبة عندئذ متكاملة ومتضمنة كافة العناصر اللازمة فإنها لن تجديك نفعاً .

وأكثر الذين يشكون من « عسر الهضم العصبى » لا يعملون بهذه القاعدة . وهيهات أن يفلح فى علاجهم تغيير الوجبات أو إستخدام الملينات أو المسكنات أو حتى الجراحة .

وما دام اضطراب الهضم منتشراً فى هذا العصر انتشار الوباء ، فإن مجرد تناول الوجبات المتكاملة لم يعد يجدى .

وإنما الذى يفيد حقاً هو أن تكتسب سكينة النفس ، وراحة البال ، وأن تتخذ موقفاً سليماً حيال الناس كى تكسب مزيداً من الصداقات التى تضفى على حياتك السرور والبهجة .

فإذا تم لك هذا كله فإنك قد جعلت فعلاً من الغذاء الجيد عنواناً لصحتك .

تذكر دائماً أن العلاج فى يديك :

ولاشك أن هناك الكثير الذى يمكنك أن تفعله من أجل ان تتمتع بالصحة المتكاملة التى ترجوها .

فبجانب أن الوجبة ينبغى أن تكون ممتعة تفتح شهيتك وأن تكون متزنة وشاملة ، فهناك الراحة ... ولعل الراحة أهم فى هذا المجال من الطعام نفسه .

ففى إستطاعتك أن تمضى وقتاً طويلاً بغير طعام ، بل أطول كثيراً من الوقت الذى يمكن أن تقضيه بغير نوم .

ورغم ذلك فإن الكثيرين يخدعون أنفسهم فى مدى جدوى النوم ويحرمون أنفسهم بالتالى من الحصول على كفايتها منه .

والصلة بين النوم والصفاء النفسى والذهنى هى صلة وثيقة للغاية ، فالمخ هو مركز الجهاز العصبى ، ويظل يعمل طوال ساعات يقظتك وسيلته للحصول على الراحة هى النوم .

والقلب كذلك لا يمكنه أن يحصل على الراحة إلاخلال النوم وذلك لأن فترات

سكونه بين الضربات تطول خلال النوم ، كما يهبط ضغط الدم أيضاً .

وليس بالضرورة أن التعب الذى تشعر به كله هو تعباً جسمانياً ،فإن الذهن يتعب أيضاً ، ومن ثم فإن النوم وحده هو الذى يمكن أن يريح الجسم والذهن معاً فإذا كنت تجتهد فى طلب النوم ولكنه يعصاك فلا تقلق فربما كنت تنال منه قسطاً أوفر مما تتخيل .. !!

وإتباع القواعد التالية قد يفيد فى علاج ما تعانيه من الأرق :

١ - النوم عادة ، تنمو ككل العادات بالمداومة عليها فى مواعيد منتظمة فإحرص على أن تذهب إلى فراشك فى وقت معلوم كل ليلة .

٢ - استرخ فى نومك ، ولا تجعل عضلة من جسمك متوترة أو مشدودة ، واجتهد فى أن تبعد عن ذهنك أفكار اليوم وما تخلله من أحداث .

٣ - يمكنك أن تهدىء أعصابك بتناول شراب دافىء قبل النوم .

٤ - إذا استعصى عليك النوم عندما تستلقى على الفراش ، فاقرأ فى كتاب خفيف لا تحتاج قراءته إلى مجهود ذهنى أو إلى إثارة الخواطر والعاطفة .

٥ - احرص على أن تكون غرفة نومك جيدة التهوية .

٦ - احرص على أن يكون فراشك مريحاً ، متوسطاً بين اللين والصلابة .

وإلى جانب الراحة فهناك الرياضة ، فنحن جميعاً بلا إستثناء محتاجون إلى مزاولة بعض الأنشطة الرياضية فى الهواء الطلق لتساعد على إنعاش الدورة الدموية ، وتهيئة الجسم لمزا ولة مجهوده اليومى .

ولعل الرياضة واجبة ولازمة لأولئك الذين يعملون فى مكاتب مقفلة ويزاولون اعمالاً كتابية أو ذهنية لا تحتاج إلى بذل مجهود عضلى .

وينبغى أن تتوخى الاعتدال فيما تزاوله من ألوان الرياضة وأن يكون اللون الذى تختاره مما يمتعك وتجد نفسك فيه .

فإنه فى هذه الحالة لن يفيد صحتك البدنية وحسب ، وإنما ينعش حالتك النفسية كذلك .

على أنك يجب أن تتذكر أن تركيز الإهتمام فى الناحية الصحية والتفكير كثيراً فى صحتك لن يصل بك إلى الهدف الذى ترجوه .

فهذا التركيز ربما يبعث فى نفسك الهواجس والشكوك مما يتنافى مع ما تهدف إليه من الصحة المتكاملة .

وإنما أفضل ما تفعله هو أن تبادر إلى إتباع العادات الصحية ، حتى تصبح جزءاً من حياتك اليومية تمارسه بدون تفكير أو تدبير مسبق ، ثم لا تفكر فيه بعد ذلك ، وتجعله يؤتى ثماره بدون أن تشغل بالك .

إختبار لحالتك الصحية :

يمكنك أن تتخذ الأسئلة التالية مرجعا ومرشداً للوقوف على أوجه التقصير فى العناية بحالتك الصحية ..

أجب بصراحة عن الأسئلة التالية ثم قارن بين إجابتك والإجابات الصحيحة المذكورة إلى جوارها :

	الأجابة	الأجابة الصحيحة
١ – هل تنام نوماً هادئاً غير متقطع ؟	......	نعم
٢ – هل تزيد أو تنقص عن وزنك المثالى ؟	......	لا
٣ – هل تتوهم أحياناً أنك مصاب بمرض من الأمراض ؟	......	لا
٤ – هل تدخن أكثر مما يجب ؟	....	لا
٥ – هل تصاب بالبرد أكثر من ثلاث مرات فى العام ؟	....	لا
٦ – هل تستمتع دائماً بوجباتك ؟	....	نعم
٧ – هل تستيقظ من نومك منتعشاً ؟	......	نعم
٨ – هل تزاول من الرياضة ما يلائم حالتك الصحية ؟	....	نعم
٩ – هل تصيبك نوبات متكررة من عسر الهضم ؟	......	لا
١٠ – هل تزور طبيب الأسنان مرة على الأقل فى العام ؟	......	نعم
١١ – هل دائماً ما تتخذ موقف التفاؤل من مشكلات الحياة ؟	.....	نعم

١٢ - هل تتبع إرشادات الطبيب إذا مرضت ؟ ...... نعم

١٣ - هل أنت راض عن حياتك الجنسية ؟ ...... نعم

١٤ - هل تستغرق أكثر من أسبوعين للشفاء من نزلات البرد ؟ ...... لا

١٥ - هل يصيبك الصداع كثيراً ؟ ...... لا

١٦ - هل تحرص دائماً على أن توحى لنفسك بالأفكار المشجعة ؟ ...... نعم

١٧ - هل تشرب على الأقل كوبين من الماء بين الوجبات ؟ ...... نعم

١٨ - هل تقبل على تناول طعامك وأنت عصبى المزاج؟ ...... لا

١٩ - هل تتناول المكيفات مثل الشاى والقهوة ؟ ...... لا

٢٠ - هل تزور الطبيب مرة على الأقل فى االعام ليجرى لك فحصاً شاملاً ؟ ...... نعم

الفصل السادس

استخدام الطاقة الذهنية الكاملة كعلاج

والآن عزيزى القارىء دعنا نقدم إليك أحدث أساليب العلاج فى العالم ...

وهو العلاج عن طريق استخدام الطاقة الذهنية الكاملة وذلك من أجل بعض الحالات التى قد تفشل فى علاجها الأدوية والوسائل الأخرى ، ولاتظن أنك ستكون أول من يجرب هذاالأسلوب ، بل أنه معروف جيداً لدى العديد من الدول وقد حقق نتائج رائعة وعن طريقه أصبح الكثيرون فى غاية السعادة وتخلصوا من أعقد مشاكلهم .

وسوف نقتصر هنا على معالجة حالتى البدانة والنحافة .

كيف يمكنك الوصول إلى الوزن الصحيح باستخدام الطاقة الذهنية .. ؟ !

إن استخدام الطاقة الذهنية والقدرة العقلية - سواء مع توافر قوة الإرادة أو بدونها - يؤدى إلى نتائج رائعة سواء فى إنقاص الوزن فى البدانة أو لزيادة الوزن بالنسبة للنحافة .

البدانة (السمنة) :

عرفت مشكلة السمنة منذ آلاف السنين وظهرت معها وصفات للعلاج من الأعشاب والنباتات والنظم الغذائية المختلفة من أجل السيطرة على هذه المشكلة .

وأغلب الأدوية الحديثة التى تعالج السمنة هى الأدوية القابضة للشهية.. ولكن هذه الأدوية خطرة للغاية وبخاصة عندما تستخدم بدون رقابة طبية .

إن أسباب البدانة كثيرة فمنها ما يعود إلى اضطرابات وراثية أو إلى اضطرابات فى الغدد الصماء . وهذه الاضطرابات يمكن تشخيصها وتحديدها

طبياً ومعملياً ، إلا أن غالبية أسبـاب السمنة ترجع إلى الشراهة نحو الطعام وتناول أغذية غير متوازنة .

وحتى إذا كان سبب السمنة وراثياً أو غدياً فإن بالإمكان السيطرة عليها عن طريق الرياضة أو بالإقلال من الأغذية ذات السعرات الحرارية العالية .

ومع أن هذه النصائح تبدو سهلة إلا أنها تكون فى غاية الصعوبة عندما يحاول الكثيرون تطبيقها .

فالميل إلى الطعام قد يكون أقوى من إرادتهم ، وممارسة الرياضة لإنقاص الوزن تبدو لهم عملية شاقة وقاسية للغاية . وحتى لو عقدوا العزم على ممارستها فإنهم لا يلبثون أن يتخلوا عنها نتيجة ضعف الإرادة والملل .

إن استخدام القدرة العقلية الكاملة تقدم بديلاً رائعاً للطرق الأخرى التى لا تحقق النجاح المنشود وهى فى نفس الوقت لا تحتاج إلى قوة إرادة كبيرة مثل الطرق الأخرى .

وتتلخص هذه الطريقة فى توجيه أفكارك وتركيز قواك الذهنية نحو إضعاف شهيتك للطعام ، بل وكذلك السيطرة على الاستجابات الغددية .

إن هذه الطريقة لا تعطى تفسيرات عن أسباب الشراهة نحو الطعام ولكنها تنصب أساساً على تخفيض الوزن .

ولقد أكدت التجارب التى أجريت فى جامعة بنسلفانيا بقسم الطب النفسى نجاح هذه الطريقة .

ولتحاول أن تتخيل مخك فى صورة شركة يعمل فيها عدداً من الأشخاص كل له وظيفة محددة بدقة فى مناطق خاصة بالجسم ، وعليك أنت توجيه عمل هذا الجزء الذى يتحكم فى عملية السمنة .. !!

ومن الأفضل أن تتصور لوحة تحكم صغيرة فى المخ يتم تشغيلها بواسطة مفتاح يمكننا توصيله أو فصله حسب الأحوال ..

فعندما تضع المفتاح وضع التشغيل فإن شهيتك تنفتح للطعام وعندما تفصله فإن شهيتك سوف تضعف .

وبالطبع أنت فى غنى عن محاولة التخيل الدقيقة لميكانيكية العمل الذى يتم فعلاً فى المخ وما الذى يطرأ عليه عندما تقوم بهذه التصرفات .

كل ما يهمنا هنا هو تصور وجود مفتاح يتم تشغيله وفصله وهو الذى يتحكم فى عملية الشهية .

والآن دعنا نقدم إليك هذا البرنامج حتى تطبقه على نفسك :

« أنت الآن توجه ذهنك نحو انقاص وزنك » ..

تصور نفسك وأنت أمام المرآة وتخيل الشكل الذى ترغب فى أن يكون عليه جسمك ...

ثم تصور نفسك مجرداً من الثياب أمام هذه المرآة الكبيرة التى ترى فيها صورتك بمنتهى الوضوح بفعل عدداً كبيراً من المصابيح الكاشفة التى تنبعث أنوارها من مختلف أركان الغرفة .

وما أن تنظر إلى جسمك حتى ترى مناطق عديدة فيه تثير نفورك وإشمئزازك لأنها ممتلئة بالشحم .

من أبرز هذه المناطق بطنك الذى ترهل من كثرة الشحم .

إنه حقاً أكبر مما كنت تتصور ... وأيضاً الذراعان والفخذان والرقبة التى تبدو وكأنها منتفخة ...

هذا المنظر يزعجك ويضايقك كثيراً ...

ولكنك تدرك أن باستطاعتك تبديل وتغيير شكل هذه البروزات من جسمك عن طريق استخدام كامل قدراتك العقلية ..

والآن أنظر إلى المرآة وتصور أن هذه المناطق السمينة الغليظة المكتظة بالشحم قد ضمرت وتهذبت ...

إنك ترى جسمك الآن بالوزن الذى ترغبه ...

وما أن ترى ذاتك فى المرآة حتى يتصاعد وينمو لديك الإحساس بالسعادة يجعلك تشعر بأنك أفضل مما كنت عليه منذ وقت طويل .

وتصبح فخوراً جداً بنفسك لأنك استطعت إنقاص وزنك .

وقد حصلت الآن على الثقة الكاملة فى قدرتك على أنقاص وزنك .

وهذا يجعلك تشعر بفرحة ونشوة الإنتصار فى تحقيق غايتك ..

والآن تصور نفسك وأنت جالس على منضدة مليئة بالأطعمة المختلفة والشهية للغاية . بعضها دسم مثل الكريمات والحلويات والفطائر - وكثير من الأصناف التي تكون شغوفاً بها ومولعاً بأكلها .

وعلى المنضدة كذلك بعض الأطعمة التي تناسبك مثل الخضروات واللحوم والجبن والحليب والفواكه ..

تشعر بدافع شديد إلى تناول الأطعمة التي تناسبك من أجل خفض وزنك .

وفي نفس الوقت تشعر بميل إلى تجنب الأطعمة الغنية بالسكريات والنشويات والدهون .

والآن تصور نفسك وأنت تأكل بعض الأطعمة المناسبة لك ..

على شكل قطعة من الدجاج خالية من الدهن .

بالإضافة إلى قليل من الخضروات الطازجة والتي تشعر أن طعمها أفضل من الحلوى والأطعمة الأخرى الغنية بالنشويات والدهنيات .

ترى نفسك بوضوح وأنت تتجنب الأطعمة التي تزيد الوزن ..

تطلب من الشخص الذي وضع الطعام على المنضدة رفعها وإبعادها عنك ..

إنك لا تميل إلا إلى الأطعمة الخالية من السكريات والنشويات ..

والآن ضع في ذهنك لائحة بأسماء جميع الأطعمة التي تسبب زيادة في الوزن والتي أصبحت لا تناسبك ...

وتفحّص كل واحدة فيها فحصاً دقيقاً . وتصور أنك تتذوقها فلا تجد فيها الطعم المغري كما كنت تشعر في السابق ..

إنك الآن أصبحت لا تستسيغها إطلاقاً .. أنك تنفر منها

بل إنك تكاد تشعر بالغثيان إذا تصورت أنك تأكلها

تصور أن جميع الأطعمة السكرية مضرة بصحتك

وهي كالدواء بمعنى أن الإكثار منها أو إساءة استخدامها يؤذيان صحتك

قرر أنك لن تأكل السكريات إلا بكميات قليلة جداً

وبالتالى لا تتناول السكر إلا عند الضرورة .

الآن فى يدك رغيف كبير أبيض .. هذا الرغيف يحتوى على الكثير من المواد الكيماوية الإضافية وأن جميع المواد الغذائية نزعت منه عند صنعه ..

وهذا بالطبع لا يناسبك ويتعارض مع صحتك ...

أنظر إليه وفكر فى طعمه إذا ماتذوقت قطعة منه ..

إن مذاقه يبدو لك نشوياً ثقيلاً تتقزز منه نفسك ..

ويصعب عليك تناول لقمة أخرى منه ......

وتقرر عدم تناول لقمة أخرى منه .

ثم تقرر عدم تناول هذا النوع من الخبز مرة أخرى ...

ركز ذهنك ... وخاطب نفسك بهذه المشاعر التى أوحيتها إليك ...

تتصور جميع هذه الأطعمة سيئة ....

تكرر فى ذهنك كل ما تصورته عن كل طعام من هذه الأطعمة الضارة بصحتك مستعرضاً الواحد بعد الآخر مما هو موجود أمامك على المائدة ...

وتشاهد الآن على المائدة مشروبات عديدة .... سواء مياه غازية أو عصائر ..

ولكنك عندما تشربها فإنك تشعر بالغثيان والرغبة فى التقيؤ ...

تتصور أن ذهنك قد تحول عنها وتحول أيضاً عن جميع الأطعمة الحلوة المذاق ... إنها ذات طعم سكرى شديد الحلاوة التى أصبحت تشمئز منها ...

الآن تعود إلى تخيل لوحة التحكم والمفتاح فى مخك ..

قم بوضع المفتاح فى حالة العمل وبناء عليه سوف تشعر بالجوع ...

واغلقه فتضعف شهيتك نحو الطعام عندما ترغب فى تجنب بعض الأطعمة فما عليك سوى أن تتخيل أنك وضعت المفتاح فى اللوحة فى وضع الإغلاق ..

وعندما تكون الأطعمة مناسبة فإنك تضع المفتاح فى وضع العمل فتأكل ما يكفيك .

وجه ذهنك إلى المفتاح فى كل مرة يقدم إليك الطعام حتى تختار إما وضع الإغلاق أو وضعه فى حالة العمل .

وتصور الآن وجود مفتاح آخر على نفس اللوحة وظيفته هى السيطرة على الأحساس بالجوع .

وهذا المفتاح موضوع دائماً فى وضع التشغيل .

تخيل أن جميع الجزيئات القليلة والذرات الكيميائية الموجودة فى جسمك تهضم الطعام الذى تأكله وتتغذى عليه ..

إن كل شيء تأكله تتغذى به بالكامل ويتم استهلاكه بطريقة لا تترك فضلات دهنية .

تصور أيضاً وجود مفتاح ثالث فى اللوحة نفسها وهو أيضاً موضوع دائماً فى وضع العمل ... وأن هذا المفتاح وظيفته السيطرة على الخلايا الدهنية فى جسمك .

وجه ذهنك نحو الخلايا الدهنية لتستهلك جميع الدهون الزائدة فى جسمك ... وتستمر الخلايا فى استهلاك الشحوم الزائدة إلى أن تصل إلى الحد الذى يصير فيه جسمك موافقاً للصورة التى تخيلتها فى المرآة .

« أى ما ترغب فى أن يكون عليه وزنك »

* النحافة :

إن البرنامج الذى ذكرناه يمكن كذلك تطبيقه على الأشخاص الذين يتميزون بالنحافة والذين يرغبون فى زيادة وزنهم مهما كانت أسباب نحافتهم ونحولهم .

قم بتغيير محتويات البرنامج فتكون السكريات والنشويات والدهنيات هى الأطعمة المرغوبة ، ويتم وضع المفتاح فى اللوحة فى وضع العمل على هذه الأطعمة ..

إن الرياضى الذى يطمح إلى تنمية عضلات جسمه وذلك بهدف التفوق فى مباراة للملاكمة أو المصارعة أو فى لعبة كمال الأجسام يمكنه أن يستخدم الطاقة العقلية الكاملة من أجل تحقيق أهدافه

وهنا يتم وضع المفتاح فى وضع العمل فتزداد الشهية نحو الطعام وتشعر برغبة زائدة فى تناول الأطعمة النشوية والسكرية والدهنية ضمن الحدود المعقولة طبعاً

ونحب أن نؤكد على ناحية هامة وهى

إن العقل يؤثر على الوظائف الفسيولوجية والكيميائية والحيوية لجسمك بطرق تتجاوز الإيحاء الخالص ، وأن هذه الطرق مازالت مجهولة للعلماء ولا يوجد لها تفسير علمى كامل .

نعود فنقول أنه من أجل زيادة وزنك فلابد من إعداد برنامج تقوم فيه بتوجيه كل قدراتك العقلية وتركيزها نحو زيادة وزنك .

تتصور نفسك أمام المرآة بالشكل الذى ترغب فى أن يكون جسمك عليه .. تضيف إلى جسمك الأشياء التى تريد من عقلك أن يحدثها فيه مثل تنمية العضلات .

سوف تتذوق الأطعمة وتتلذذ بها وتركز ذهنك فى الطعام متصوراً أن جسمك امتلأ وأن عضلاتك قد نمت .

تتصور أنك تمارس الرياضة من أجل تنسيق جسمك وتنمية عضلاتك وزيادة قوتك .

ووفقاً لنتائج الأبحاث التى أجريت بهذا الشأن تبين أن تخيل ممارسة تلك التمارين الرياضية يتضمن بعض التأثيرات على النسيج العضلى والتى تعمل على تقويته .

وحتى إذا بدا هذا النوع من الاستجابة ضعيفاً إذا ما قيس وفقاً للمقاييس الحيوية والكيماوية .. إلا أن الدلائل تشير إلى حدوث بعض التغيرات الكيماوية الحيوية فى عضلاتك بفعل تخيل تمرنيها وتنميتها ..

* **ننتقل إلى خطوة مهمة جداً** فى طريقة استخدام الطاقة الفكرية الكاملة وهى التكرار ...

أى تكرار تخيلات الخطوة الثانية وهى الخاصة بتغيير عادات الطعام أن كنت تبرمج نفسك لتخفيض وزنك أو زيادته أو فى السيطرة على متاعبك النفسية .

والتكرار مهم جداً لأن عن طريقه سوف يتم ترسيخ التغير المنشود فى عقلك .

فمثلاً فى برنامج تنمية عضلات الجسم نجد أن تخيل التمرين العضلى يأخذ وقتاً قليلاً بالمقارنة مع ممارسته فعلاً ..

فمثلاً يمكنك أن تتخيل أنك ترفع ثقلاً مئات المرات فى دقيقة واحدة ...

بينما يحتاج هذا العمل إذا طبق فعلاً إلى عدة ساعات ...

فالفكرة فى تكرار العمل لمرات عديدة فى خيالك خلال فترة قصيرة هى أن يصبح تنفيذ هذا العمل سهلاً فى الواقع مثل محاولاتك لتعلم البيانو أو غيره من الآلات مثلاً ...

عندما تنفذ برنامجك لإنقاص وزنك أو زيادته تأكد أنك تساعد نفسك .

بإشراك إحاسيسك وانفعالاتك العاطفية فى هذا الهدف ..

ونحن هنا نقصد أن تشرك جميع حواسك فى العمل والتركيز ...

فكلما كانت لديك درجة عالية من التخيل والإبداع كلما اتجه ذهنك بقوة إلى الهدف المنشود .

ولاحظ أن تخيل الأفكار الغريبة غير العادية فى محتوى البرنامج الذى تعده قد تكون أكثر فعالية من الأفكار البسيطة ذلك لأن الأولى تخلق صوراً حية ونشاطاً فكرياً ... علاوة على ذلك فإنه كلما كان التخيل حيوياً ونشطاً وغنياً بالصور والإنفعالات كلما كان البرنامج أكثر نفعاً وأعظم أثراً .

وحيث أنه على المستوى العلمى يصعب تحديد عدد الجلسات العلاجية الضرورية والواجب تنفيذها حتى تحصل على الفائدة العلاجية المطلوبة فلابد من إجراء جلسات تجريبية تقرر فيها العدد المناسب لك وذلك وفق منهج التجربة والخطأ .

ومهما يكن من أمر فإن عدد الجلسات المتعارف عليها عامة هو جلسة واحدة يومياً فى الأسبوع الأول ، ثم جلسة كل يومين من الإسبوع الثانى وجلسة واحدة إسبوعياً فى الأسبوع الثالث ...

ويتم تحديد الجلسات بعدها حسب التقدم الذى تم تحقيقه .

وما أن يتحقق هدفك من برنامجك الخاص بالوصول إلى غايتك المنشودة فإنك قد تحتاج إلى عدد قليل من الجلسات سنوياً وذلك من أجل تعزيز النتائج .

إن قدرة العقل هائلة جداً على إختزان المعلومات ..

وإن كثيراً من التعليمات الإيجابية التى مارستها سيحتفظ بها العقل ويعمل بها لفترة طويلة .

بل أنه من الجائز أن تظل ثابتة فى ذهنك طوال حياتك ما لم تحاول تغييرها .

تعليق :

لقد انتشر هذا الإسلوب العلاجى إنتشاراً واسعاً فى الولايات المتحدة الأمريكية وفى أوروبا ...

وفيه يعالج المرء نفسه بنفسه من حالات مرضية كثيرة كالبدانة وضعف الذاكرة والإدمان سواء على التدخين أو الكحول ..

وإرتفاع ضغط الدم والضعف الجنسى ...... الخ .

وتتلخص الطريقة فى :

أن الإنسان يمكنه تبديل سلوكه والسيطرة على بعض الأمراض الجسدية والنفسية عن طريق استخدام العقل بطاقته الهائلة ..

ولا تتعجب ياعزيزى القارىء إذا علمت أنه تبين أن ١٠ ٪ فقط من قدرة العقل هى التى يستغلها الإنسان ... والباقى أى الـ ٩٠ ٪ فهى فى ضياع وإهمال ... !!

ونحن قد قدمنا مثالاً واحداً لهذا الإسلوب وهو علاج البدانة والنحافة ...

وللأسف الشديد فإن دول العالم النامى ماتزال جاهلة بهذا الأسلوب الفعال للعلاج ..

الفصل السابع

علاج التوتر العصبى بدون دواء !!

إن التوتر العصبى قد أصبح اليوم إحدى السمات المميزة لعدد كبير جداً من الأشخاص حتى أنك تستطيع بسهولة أن ترى مظاهره وعلاماته واضحة على وجوه من حولك وفى تصرفاتهم التى تنم عن التوتر والإنفعال ، بل ربما ترى آثار التوتر وتحسها فى نفسك مثل قضم أظافرك وسرعة حديثك والتأرجح فى مقعدك والمداومة على هز ساقك وما إليها من المظاهر التى تنم عن التوتر العصبى ...

فإذا أنت داومت على هذه المظاهر فقد ينفض عنك الناس لأن صحبتك تثير ضيقهم وتتعب أعصابهم ، حتى إذا أمكنهم إحتمالك لبعض الوقت فإنهم سرعان ما يبتعدون عنك وذلك حرصاً على أعصابهم .

فقد أجريت تجربة على مائة شخص يعانون من الأرق لمعرفة السبب فى تقلبهم فى الفراش طيلة الليل طلباً للنوم بدون جدوى ..

فاتضح أن حوالى ٦٥ ٪ منهم يعملون تحت إمرة رؤساء مصابون بالتوتر العصبى الذى إنتقل بدوره إلى مرؤوسيهم ... !!

فإن كنت تريد أن تصبح ذا شخصية متكاملة جذابة ومحبوبة فإنه يجب عليك أن تتعلم الاسترخاء ، وسوف نقدم إليك عدداً من الطرق الرائعة والناجحة من أجل الاسترخاء والتغلب على التوتر العصبى .

الاسترخاء هل هو عمل سهل .. ؟ !!

قد يبدو للوهلة الأولى أن الاسترخاء هو عملية هينة وسهلة ...

ولكنه فى الواقع هو السهل الممتنع ...

وإذا لم تصدق فيمكنك إلقاء نظرة على أولئك الذين يدخنون عشرات السجائر يومياً ، ويبتلعون من الأقراص المهدئة ما لا يحصيه العد ...

فمن الواضح تماماً أن لا أحد يبذل جهداً مثلهم فى الحصول على الاسترخاء

، ولكنهم برغم ذلك قد فشلوا فى الوصول إليه !

ذلك لأن الإسترخاء ليس شيئاً تصنعه .. ولكنه موقف يتم اتخاذه وينبغى أن تتعهده وتنميه فى نفسك حتى يصبح حقيقة واقعة ..

وهو فى الحقيقة موقفاً ذهنياً وليس موقفاً بدنياً ..

ويتلخص فى إقناع العقل بضرورة احتمال الواقع كما هو وضرورة الرضا بما ليس منه بد ...

إنه موقف يؤدى بك إلى هز كتفيك فى غير مبالاة متى واجهت أمراً لاتستطيع أن تضع شيئاً حياله ...

وبذلك يمكنك الوصل إلى حالة من القناعة والرضا وسكينة النفس .

- هل هناك من لا يريد الاسترخاء ؟ !

كما هو الحال دائماً فى الحياة الدنيا فهى تزخر بالمتناقضات ، فكما رأينا هناك من لا يعرف كيف يحصل على الاسترخاء برغم سعيه المتواصل إليه ..

ولكن هناك عدداً آخر من الناس لا يريد الاسترخاء !

ويكون هؤلاء غالباً هم الذين يحققون النجاح وفى سبيل الحفاظ عليه وتأكيده فإنهم يحرقون أعصابهم ويرهقون أنفسهم بدون حساب للعواقب .

وبالتالى تجدهم يهملون الراحة ويبتلعون طعامهم ربما دون أن يتذوقوه ..

وإذا ما أبصروا بأصدقائهم فى الطريق فإنهم يغضون الطرف عنهم ويمرون مسرعين بجانبهم حتى لا يضيعوا وقتاً فى التحدث إليهم ... !!

إنهم يتطلعون إلى الكمال دائماً .

لقد تعلقت أبصارهم بالنجاح ولم تعدترى شيئاً غيره ، ولا يمكنك أن تنصحهم بضرورة أن يجعلوا وقتاً للتسلية أو اللهو ، أو اتخاذ هواية ..

ذلك لأنهم سوف يتطلعون أيضاً إلى تحقيق النجاح السريع ويطمحون إلى بلوغ أعلى درجات الكمال إذا قرروا ممارسة الرياضة أو اللهو !!

فالرياضة بالنسبة إليهم ليست مجالاً للترفيه أو للتسلية وإنما هم يريدون من خلالها الوصول إلى أعلى مراتب الاتقان ..

إن هؤلاء هم الذين لا يعرفون كيف يحققون الاسترخاء بل أنهم لا يرغبون فيه ، فهم ضحايا أمراض الامعاء وقرحة المعدة وغيرها من تلك الأمراض التى نسميها الأمراض الجسمية النفسية ...

وهم أيضاً أكثر الناس عرضة للحوادث والأخطار والكبوات ..

* هل توجد أساليب أو مدارس للاسترخاء ؟

نعم للاسترخاء أساليب ووسائل متنوعة .. ولكل أسلوب منها مدرسة تنادى به وتحمل لواءه ، ومن هذه المدارس :

١ - الاسترخاء البدنى :

هذه المدرسة ترى أن الاسترخاء ينبغى أن يبدأ بعضلات الجسد ، فمتى تم للجسم الاسترخاء فإن الذهن سوف يسترخى تبعاً له .. ويتلاشى لديه الإحساس بالتوتر .

بل ترى هذه المدرسة أن الإسترخاء البدنى - وفق الأساليب الطبية السليمة - كفيل بشفاء عدد من المتاعب الجثمانية والنفسية لا يستهان به .

ومن أقطاب المنادين بهذا الرأى :

الدكتور « هارولد فنك » مؤلف كتاب « التخلص من التوتر العصبى » والدكتور « أدموند جاكوبسون » مدير معهد الاسترخاء بجامعة شيكاغو ، ومؤلف كتاب « يجب أن تسترخى » .

ويرى هذان الطبيبان أن منشأ التوتر العصبى هو تقلص فى عضلات الجسم يظل مستمراً برغم أن الجسم لا يزاول أى نشاط .. بل إن هذا التقلص يستمر خلال النوم ...

وعلاج هذا التقلص العضلى فى رأيهما يتم تدريجياً ، إذ لابد أولاً من التدرب جيداً على إرخاء عضلات الجسم كل على حدة كاليدين ، والفم ، والرقبة والساقين ... وهكذا .

ويتم هذاالاسترخاء بواسطة تمرينات تزاول فى فترات منتظمة من كل يوم حيث يستلقى الشخص على فراش مريح متوسط الليونة والصلابة ...

ويتنفس تنفسا عميقاً منتظماً ....

ثم يأخـذ فى إصدار أوامر داخلية إلى أعضاء جسمه واحداً بعد الأخرين حتى تسترخى ويحس بعضلاته وهى تتخلى عن التقلص ويشعر فى النهاية بالاسترخاء الكامل ..

٢ - الاسترخاء عن طريق نوعية العمل :

ومن الأساليب الأخرى للاسترخاء هو الاسترخاء عن طريق نوعية العمل فإننا نجد أن الكثيرين يعزون توترهم إلى الإرهاق فى العمل ...

وهم فى الحقيقة غير مرهقين وإنما واهمين بسبب التبرم والضيق والضجر من العمل الذى يمارسونه .. أن العمل الشاق الممل قد أفضى بهم إلى التوتر ..

أنهم كغيرهم من العاملين يزاولون أعمالهم المختلفة فى أوقات العمل المحددة ..

ولكنهم يختلفون عن الآخرين فى أنهم لا يجدون فى العمل المتعة التى يمكن أن تذهب عنهم الملل والسأم لأنهم يجدون عملهم رتيباً مملاً لا يختلف يوماً بعد يوم وبرغم أن نسبة كبيرة من الناس يمكنهم النجاح فى ٥٠ ٪ على الأقل من المهن والأعمال المختلفة إذا مارسوها ...

إلا أن هذا لا ينفى أنهم يكونون بالتأكيد أقدر على النجاح فى الأعمال التى تناسب ميولهم واستعدادهم أكثر من سواها .

ومن ثم فإن الذين يشكون من الملل والسأم يعانون أيضاً من الإحساس بأنهم لا ينجزون شيئاً .. ولا يضعون شيئاً ذا قيمة ..

ويؤدى بهم هذا الإحساس إلى حالة من التحسر على النفس والسخط على القدر الذى قضى عليهم أن يفنوا أعمارهم فى أعمال بمقتونها ولا يستمتعون بها

لكن العلاج فى يدك .. !

فإذا كانت هذه علتك وهى وجودك فى المكان الذى لا يناسبك وأنك تزاول عملاً غير ملائماً لك مما يؤدى بك إلى المعاناة من التوتر العصبى ، فإن فى يدك العلاج ..فربما استطعت أن تستبدل بعملك الممل عملاً أكثر إثارة وتشويقاً فإذا

تعذر عليك ذلك فقد تستطيع أن تمارس عملاً ممتعاً فى أوقات فراغك مما يخفف من شعورك بالملل ..

ولكنك قد لا تدرى أى عمل على وجه التحديد يكون لديك القدرة على القيام به وهنا لابد لك من أن تتحقق من ميولك بدقة حتى تعرف نوع العمل الذى يلائمك ويحقق لك السعادة ..

وتحقق أيضاً مـن أنك قدير على الإضطلاع بالعمل الذى تميل إليه وأنه فوق هذا يتفق مع صفاتك الشخصية وأخلاقك .. ويمكنك فى هذا المجال الإستعانة بالإختبارات العديدة فى الأجزاء السابقة من هذا الكتاب والتى تحدد لك بكل دقة نوعية شخصيتك وحقيقة ميولك .

ولكن إذا تعذر عليك كذلك أن تستبدل عملك الممل ، أو أن تجمع إليه العمل الممتع يمكنك اتخاذ العمل الذى تجد فيه المتعة هواية إلى جانب عملك الأصلى ..

فما أكثر العظماء من مفكرين ومبتكرين وعلماء الذين كانت هواياتهم هى سبيلهم إلى العظمة والشهرة برغم ممارستهم لأعمالهم التى ابقوا عليها رغم سأمهم منها حتى يكسبوا منها معاشهم ومعاش أسرهم .

٢ - الاسترخاء عن طريق الترفيه :

والترفيه هو أيضاً من أساليب معالجة التوتر العصبى .

فلا يوجد ما يفرض عليك قضاء معظم يومك فى عمل متواصل أو فى الإنشغال بهذا العمل ..

لاشىء يبرر ذلك حتى ولو كان الرغبة فى النجاح أو الإخلاص فى عملك ..

فإن من علامـات النضج أن تـدرك أن لدبنـك ولعقـلك عليـك حقوقاً يجب أن تؤدى ..

وأن من أهم هذه الحقوق التى عليك تجاه بدنك وذهنك هى الترفيه وقد يختلط عليك معنى الترفيه ولاتستطيع تحديده بدقة

والتعريف الصحيح للترفيه هو أنه وسيلة لإعادة البناء عن طريق إنعاش العقل

والجسم .

ويتم ذلك بواسطة سلسلة من الأفعال السارة المبهجة ، لا بوصفها أفعالاً مستقلة فى حد ذاتها ولكن بوصفها جزءاً مكملاً لرغبتك فى الاسترخاء .

ومما يساعدك أيضاً على فهم معنى الترفيه وإدراكه أن نتذكر أن الإنسان هو الذى يجب أن يهيىء نفسه للعمل لا أن يهيىء العمل نفسه للإنسان ...

لكن هل توجد أنوا ع من الترفيه ؟ !

نعم ... فهناك نوعـان من أنـواع الترفيه هما الترفية الإيجابى والترفيه السلبى .

الترفيه الإيجابى : هو هذا النوع من الترفيه الذى تسعى أنت إليه بنفسك وهو يتمثل فى الرياضات العنيفة إلى حد ما والسباحة والجرى ... الخ .

بل إنك قد تدهش إذا جربت السير على قدميك لمسافة معقولة قبل أن تذهب إلى منزلك عقب خروجك من العمل بعد الظهر ، لأنك سوف ترى زيادة كبيرة فى نشاطك ووضوحاً فى ذهنك عما لو عمدت إلى الاستلقاء فور وصولك إلى المنزل .

هذا هو النوع الايجابى من الترفيه ..

أما النوع السلبى : فهو هذاالنوع الذى يمكن أن تمارسه فى منزلك ، ذلك إذا كنت من أنصار البقاء فى المنزل .

فإن بإمكـانك الحصـول على احتيـاجاتك مـن الرياضة والهواء الطلق فى منزلك ..

وعلاوة على ذلك فإن بإمكانك دعوة أصدقائك لقضاء سهرات ممتعة أو مشاطرة أسرتك وأطفالك أحد الألعاب المسلية .

ولكن يجب أن تلاحظ أن الأساس فى هذا النوع من الترفيه هو أن تضع شيئاً يستلزم الحركة ، لا أن تظل ساكناً ...

فلا شىء يمحو تعب الذمن ، ويطرد توتر الأعصاب أكثر من الحركة ...

ومتى أنحسر معنك التوتر وولى بعيداً فقد تحقق لك الإسترخاء وإستعادت شخصيتك بريقها وإشراقها . ، وأصبحت لديك القدرة على كسب مودة الناس ،

وأصبح الآخرون يجدون المتعة والبهجة فى صحبتك .

والآن يأتى دور هذا السؤال الهام :

هل تعانى من التوتر العصبى ؟

يجب أن تعلم جيداً أن التوتر العصبى هو وليد عادات خاطئة وممارسات سيئة فى الإمكان مقاومتها والتغلب عليها .

وربما لا تكون مدركاً لوجود هذه العادات فى شخصيتك ، ولذلك فقد قدمنا إليك فيما يلى إختباراً جديداً سوف يمكنك من إكتشاف هذه العادات ومن ثم المسارعة فى القضاء عليها :

	نعم	لا	أحياناً
١ - هل تستلقى كل يوم مرة على الأقل خلال النهار ؟	١٥	-	٥
٢ - هل تقض كل يوم خمس دقائق على الأقل جالساً على مقعد مريح شارداً بذهنك وخيالك ؟	١٥	-	٥
٣ - هل ينتابك الغيظ عندما تخطىء الطريق ؟	-	١٥	٥
٤ - هل تسير مسافة كبيرة يومياً فى الهواء الطلق ؟	١٥	-	٥
٥ - هل تكون أول من ينهض عن مائدة الطعام ؟	-	١٥	٥
٦ - هل توحى لنفسك كل يوم بأنك راضٍ عن حياتك ؟	١٥	-	٥

	نعم	لا	احياناً
٧ – هل تنهض من فراشك مبكراً كى تلحق بعملك فى غير عجلة ؟	١٥	–	٥
٨ – هل تحصل على قسطاً مناسباً من النوم ؟	١٥	–	٥
٩ – هل تنسى متاعب عملك عندما تأوى إلى المنزل ؟	١٥	–	٥
١٠ – هل تجلس أمام التليفزيون أو بجوار الراديو باسترخاء ؟	١٥	–	٥
١١ – هل تتكلم بدون عجلة ولا ثرثرة ؟	١٥	–	٥
١٢ – هل تصاحب أصدقاء يتمتعون بهدوء الأعصاب ؟	١٥	–	٥
١٣ – هل تخصص يوماً كل أسبوع للترفيه عن نفسك ؟	١٥	–	٥
١٤ – هل تتنفس بعمق ؟	١٥	–	٥
١٥ – هل تقضى وقت فراغك فى هواية ممتعة ؟	١٥	–	٥

١٦ – هل تعمل شيئاً

	نعم	لا	أحياناً
من أجل علاج أسباب قلقك بدلاً من الإستسلام للقلق والتفكير ؟	١٥	–	٥

والآن إجمع نقاطك ...

فإذا كان مجموعك ٥٠ درجة فأقل :

فإنه جدير بك أن تقف مع نفسك وقفة طويلة حتى تدرس الأسباب التى تؤدى بك إلى هذه الحالة من التوتر العصبى ، ولتتدبر الوسائل الكفيلة بطرد التوتر ...

أما إذا حصلت على ٩٥ درجة فأنت تتخذ موقفاً متوسطاً بين التوتر والإسترخاء ، ولكن بوسعك أن تحصل على ٢٤٠ درجة إذا درست الأسباب السابقة وتدبرت نتائجها من أجل التغلب على المشاكل التى تسبب لك التوتر .

الفصل الثامن

كيف تصبح شخصية محبوبة وناجحة ؟ !

من منا ليست لديه الرغبة فى أن يصبح شخصية محبوبة فى المجتمع ؟

ومن منا لا يريد أن يكون ذا شخصية ناجحة تجذب إليها الآخرين ؟

ربما كنت تعانى من المشاكل والصعوبات فى معاملاتك مع الآخرين ...

ومن المؤكد أنك قد سمعت أن معاملة الناس فن فهل حاولت إكتساب هذا الفن وإضافة صفات جديدة إلى شخصيتك ؟

وهل سألت نفسك يوماً ما .. هل أنا كثير الشكوى ؟

فإن من أهم أسباب نفور الآخرين من أحد الأشخاص هو اعتياده على الشكوى دائماً .. فما أن ينتهى سبباً لشكواه حتى يبتكر أسباباً جديدة للشكوى حتى ولو كانت عن سوء الأحوال الجوية ...

وأخيراً هل تعلم ما هى آثار الزواج على تطور شخصيتك وعلى معاملاتك مع الآخرين .. ؟

فربما كان الزواج هو أحد أهم أسباب فشلك الإجتماعى .

وعلى الصفحات التالية سوف نقدم إليك عدداً من النصائح القيمة عن فن معاملة الناس عن طريق تقديم بعض القواعد البسيطة للغاية من أجل النجاح فى معاملة الآخرين واجتذابهم إليك دون أن تكثر من الشكوى إليهم ..

كما نقدم إليك جزءاً خاصاً عن الزواج وأسباب النجاح والفشل فيه بالإضافة إلى مجموعة أخرى من الإختبارات النفسية الشيقة .

١ - معاملة الناس فن ؟

إن موضوع الشخصية المحبوبة التى تجذب الآخرين قد شغل الحكماء والمفكرين على مر العصور ، وذلك لأنهم لاحظوا أناساً كثيرين يفشلون فى أن يكونوا أزواجاً سعداء و آباء محبوبين أو جيراناً صالحين أو أصدقاء نافعين ....

فى حين أنهم لاحظوا أناساً غيرهم - لا يفوقون الأولين وسامة ولا ذكاء - قد حققوا نجاحاً كبيراً فى ميدان العلاقات الإنسانية ..

وخرج الحكماء من تلك المشاهدات والملاحظات بسيل من المقالات الطويلة والكتب المتنوعة .. وهى توشك كلها أن تقوم على فكرة أساسية هى :

أن الناجحين فى ميدان العلاقات الإنسانية ، المتمتعين بحب الناس ومعاونتهم ، هم أنفسهم يحبون الناس ويتوددون إليهم ويتقربون منهم ..

ومن ثم كانت القاعدة الأولى التى وضعها الحكماء هى تلك التى تبلورت فى القول الخالد :

١- حب لأخيك ما تحب لنفسك

نعم إنها حكمة صادقة ومعروفة ، ولكن ما أسرع ما يعدو عليك النسيان فى مجريات أمور الحياة .

وعن طريق تلك الحكمة الرائعة فقد وصل أكثر العظماء إلى أعلى مراتب النجاح .

إن تعاليم الأديان جميعها تشير إلى ذلك ، وتحضنا على أن نحب الآخرين كما نحب أنفسنا .

لأن الناس جميعاً كالذرات التى لا تظهر قيمتها ولا شكلها إلا فى علاقتها بغيرها .

وهذا هو السبب فى أن المتزوجين يعمرون أكثر من العزاب ...

وهذا أيضاً السبب فى أن عيادات الأطباء النفسية تمتلىء بالعوانس أو

العذاب الذين فاتهم قطار الزواج

وأيضاً هذا هو السبب فى أن السجن الانفرادى يرهب أشد المجرمين جبروتاً وطغياناً .

فالإنسان لا يمكنه أن يعيش لنفسه وبنفسه ...

فإنه إذا أقدم على العيش بمفرده فقد حفر قبره بيده ..

ونحن نحب الناس فى المقام الأول لأننا نحن أنفسنا ونتلهف على الحب ونتطلع إلى الحصول عليه .

فحاجتنا إلى أهلنا وأصدقائنا تماثل تماماً حاجتنا إلى الغذاء والنوم .

الحاجة إلى التقدير والاحترام :

ويربط العالم النفسى « الفرد أدلر » بين رغبتنا فى الحصول على الحب وبين رغبتنا فى الحصول على التقدير والاحترام ..

فهو يرى أن تلهف الفرد للحصول على التقدير والاحترام هو الدافع الأول للحياة ..

فنحن لا نشعر بالسرور والرضا إلا حينما يرضى عنا الناس ..

ولا تشبع رغبتنا فقط فى سماع كلمات المديح والثناء على أعمالنا .

ومهما يكن التقدير ضئيلاً فإنه يبعث فينا الإحساس بالأهمية ، ذلك الإحساس الذى يقوى عزائمنا ويجعلنا نمضى قدماً فى طريق الحياة .

ونحن كذلك مدفوعون دفعاً إلى منح الحب للآخرين كما نأخذه منهم ..

فإذا أصبحت شخصياتنا أقرب إلى النضوج ، فإننا قد نجد لدينا فائضاً من العاطفة يتحتم علينا أن نشرك الآخرين فيه ..

فإذا لم نفعل فالأرجح أن يصيبنا المرض أو يعترينا الإضطراب .

وذلك هو السبب فى أن الزوجة العاقر تسعى فى أغلب الأحيان إلى تبنى طفل حتى تشركه فى فائض عاطفتها ..

وذلك هو السر أيضاً فى أن أكثر الأرامل يرغبن فى الزواج مرة أخرى .

بل أن ذلك هو السر فى أن الصبية الصغيرة تحتضن دمتيها وتغمرها بعطفها وحنانها !

إن الإنسان يعيش بالناس "

وإذا تركنا كل ذلك جانباً ، وجدنا أنه لابد لنا من أن نحب الناس حتى نجعل الحياة أيسر وأهون احتمالاً .

فإن عجلة الحياة لا تدور حتى تشارك كثرة من الأيدى فى دفعها

ونحن جميعاً معتمدون بعضا على بعض - بشكل أو بآخر - فى غذائنا وكسائنا ومسكننا ولهونا وراحة بالنا ..

بالطبع إن اعتماد الإنسان الدائم فى سعيه هو على الله سبحانه وتعا لى ، ولكن المقصود هنا أن الآخرين هم أسباب ومسببات .

ومن ثم كان من الأصلح أن يقوم الوفاق بيننا وبين أقاربنا وجيراننا بأحسن شكل ممكن .

وكل محاولة من أجل حمل أنفسنا على حب هؤلاء وكسب ودهم لهى جديرة بما نبذله فيها من جهد .

والحب الذى نعنيه هنا ليس مثل الحب الذى يعرفه الشباب والذى يتجدد كل ربيع ...

بل هو الحب الشامل الجامع للإنسانية كافة .. صغيرهم وكبيرهم ..

إنه الحب الذى يشمل كل إنسان فى الوجود من أجل صفته الإنسانية فقط ، حباً لا تتطرق إليه تفرقة قائمة على الدين أو الجنس أو الشكل أو الهندام

وإنك لتجد أكثر العظماء الحقيقيين قد حملت قلوبهم هذا النوع من الحب

ولتحاول أن تجدد هذا الحب فى نفسك حتى يشمل الجميع ولتحاول أن تفعل الآن كل ما يثبت قدرتك على منح الحب للآخرين . فليس بالقول فقط يكون حبك . لأن القول وحده لا يكفى

وهنا للأسف يكمن موطن الزلل الذى يقع فيه أكثرنا

فنحن نقول لأنفسنا أننا نحب الجيران مثلاً

ولكن ما الذى نفعله حتى نجعل جيراننا يشعرون بهذا الحب ؟

لو حاولت معرفة الجواب على هذا السؤال لما حصلت على إجابات واضحة شافية ..

فقط يمكن أن نقول أننا نحب الناس حقاً حين نبنى عاداتنا ونقيم تصرفاتنا على أساس هذا الحب .

وقد رأيت الآن أن القاعدة الأساسية الأولى « أحب لأخيك ما تحب لنفسك » رغم بساطتها إلا أنها قلما توضع موضع التنفيذ .

٢ - الابتسامة طريقك للسعادة :

هل تعلم أنك حينما تبتسم فإنك تستخدم ثلاثة عشر عضلة من عضلات وجهك ..

فى حين أنك تستخدم أربعاً وسبعون عضلة عندما تعبس أو تتجهم ...

وبرغم ذلك فإن الكثيرين من الناس لا يبالون بهذا النشاط العضلى « الزائد » ويمضون أيام حياتهم وهم عابسين متجهمين غير مدركين أنهم بهذا يهملون مظهراً مهماً من مظاهر الشخصية الجذابة .

فإذا صادفت إنساناً متجهماً فلتحاول إلتماس العذر له ، فالأرجح أنه نشأ على ذلك منذ كان طفلاً فى المهد .

وأغلب الظن أن أمه هى المسئولة الأولى عن عبوسه ...

ذلك أن الطفل يشرع فى الإبتسام وهو فى الشهر الثانى من عمره ، فى حين يشرع فى البكاء فى الشهر الخامس إذا رأى أمه تعبس فى وجهه ... !!

فالأم إذن هى المصدر الأول الذى يتلقى منه الطفل تعبيرات وجهه .. وإن لمن سوء طالعه أن تكون تعبيرات وجهها عابسة متجهمة .. تخاصم الابتسامة ..

ولهذا كان من أهم الضرورات للمدرسات والمربيات أن يلاحظن تعبيرات وجوههن .. فالأطفال دائماً يقلدون الكبار ...

فلم لا ندعهم يقلدوننا - نحن الكبار - فى ابتسامتنا المشرقة المبتهجة ؟

فإذا التمست العذر للرجل العبوس المتجهم - بعد أن فهمت حقيقته - فلن

تبادله عبوساً بعبوس .. بل ربما تلقاه بابتسامة وضاءة مشرقة .

وقد يمنعه الحياء فى مبدأ الأمر من أن يبادلك ابتسامتك ، ولكنك إذا داومت على مقابلته بالبشاشة والابتسام فسوف تجد على مر الأيام أن عضلات وجهه تسترخى وأنه يرد على ابتسامتك المشرقة بابتسامة أكثر إشراقاً .

وقد تجد أنه أزداد ميلاً إليك فجاة وهنا يمكنك أن ترى بوضوح أن الإبتسامة تشبه الحصاة عندما تلقى بها فى ماء البحيرة فإنها لا تلبث أن تؤلف من الماء دوائر صغيرة تتسع وتتسع .

وللإبتسام أنواع عديدة ...

فحينما تبدأ عضلات وجهك الثلاثة عشر فى التقلص مكونة الإبتسامة فإن اتجاهك الذهنى حينئذ هو الذى يقرر كيف يكون شكل هذه الإبتسامة :

أتكون إبتسامة جوفاء ، أو باردة ، أم صفراء مزيفة ، أم حقود ؟

أم تكون إبتسامة مشرقة متوددة عطوف ؟

فإذا لم تكن تقصد الإبتسامة حقاً ، جاءت إبتسامتك أقرب إلى الوجوم والجمود ...

أما إذا كنت تقصدها فإن الإبتسامة تصبح صادقة ومشرقة بالفعل ، وتساعدك فى أن تفتح مغاليق القلوب كما تفتح لك الأبواب المغلقة أو كما تتفتح الأزهار بفعل أنسام الربيع الندية .

إن الإبتسامة الحقة هى التى أساسها الإخلاص والمحبة التى تسع الناس جميعاً .

أما الإبتسامة الآلية العصبية كالعملة المزيفة التى يكتشفها الجميع على الفور ..

ومن الطبيعى أنه قد يأتى عليك وقت تظن فيه أنك لن تستطيع الإبتسام مرة أخرى .. !!

وذلك بسبب ظروف قاسية تجتاحك مثل مرض طفلك أو فقدان عملك .

أو أى حدث غير سار مما لا يشجع على الإبتسام

فماذا تصنع حينئذ ؟

هل تستسلم للوجوم حتى تعتاده ؟

أم ترغم نفسك على محاولة الإبتسام ؟

إن الخيار الثانى هو الأصح والأجدى مهما بدا عسيراً فى تحقيقه ..

وهنا يقول العالم النفسى الحديث « وليم جيمس » : –

« الذى يبدو أن الأفعال تعقب الإحساسات ، ولكن الواقع أن الأفعال والإحساسات تمضى جنباً إلى جنب .

فإذا نحن سيطرنا على أفعالنا – التى تخضع لإرادتنا – أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على إحساساتنا كذلك » .

أى أنه يريد أن يقول :

إنك إذا إبتسمت دون أن يكون لك حافزاً على الإبتسام ، فسوف ينتهى بك الأمر إلى الظفر بهذا الحافز فعلاً ..

فإن تظاهرك بالسعادة يهيئك للإحساس بالسعادة .

والابتسامة المشرقة يمكنها أن تغير طالعك أو ما قد تسميه أنت طالعاً .

فإذا إبتسمت أقبلت عليك زوجتك مبتهجة ، وقدم لك زملاؤك معاونتهم بإخلاص وأحبك أطفالك حباً جماً ، ودعاك الأصدقاء إلى مجالسهم وحفلاتهم ، وقل شجار حماتك معك .. !!

وبصفة عامة فإنك سوف تجد نفسك تبتسم لأنه ليس هناك ما يدعو إلى العبوس .

فلا تحرم نفسك من هذا السحر وتلك السعادة التى تعود عليك من مجرد تحريك ثلاثة عشر عضلة فى وجهك فى الإتجاه الصحيح لترسم الإبتسامة المشرقة الجذابة .

ولا تبخس الإبتسامة حقها ، فهى لا تزيدك اشراقاً وحسب ، بل إنها تأسر القلوب والناس وتسهل لك أعمالك وتنوب عنك فى إنجاز الكثير من العمل والجهد .. !!

وأخيراً فالابتسامة تعود بالخير على صحتك وشخصيتك .

٣ - اجعل مصافحتك حارة .... !

لقد طرء على أسلوب التحية عن طريق المصافحة باليد تغير كبير منذ عهد يوليوس قيصر ففى تلك الأيام كان الصديق حين يلتقى بصديقه يمد ذراعيه وهو مقبلاً نحوه ، ويفعل الصديق مثل ذلك ، حتى إذا صارا وجهاً لوجه أمسك كل منهما بساعدى الآخر ...

فلم يكن للعاطفة أى دخل فى تلك التحية ... بل العكس كان الشك والريبة هما المسيطران على العلاقات الإنسانية وهى من ميراث عهد الكهوف ....

ومن ثم كان إمساك الصديق بساعدى صديقه من أجل التأكد أنه لن يهاجمه غدراً ....

وهكذا نرى أن الشكل الأول للمصافحة كان هو الحذر والاحتياط وعلى مر الزمن بدأت الثقة تحل محل الشك واستطاع الإنسان أن يتغلب على هواجسه فاعتاد أن يمد يده اليمنى فقط للمصافحة ...

وهكذا تحولت المصافحة إلى علامة على الود والصداقة وأصبحت تحتل مكان الصدارة فى لقاءاتنا بالناس ..

فالطريقة التى يصافح بها المرء الآخرين تنم عن شخصيته وحقيقة مشاعره ...

فإذا هو صافح بحرارة وعاطفة ... دل ذلك على أن قلبه مليناً بالحب تجاه الناس ..

فهو من خلال مصافحته إنما يريد أن يقول للطرف الآخر :

« إننى أحبك ، وأن من الأسباب التى سوف تجعل اليوم سعيداً بالنسبة إلىّ أننى التقيت بك » .

وعلى النقيض من ذلك فقد نلتقى بأناسٍ لا يقدرون المصافحة قدرها الصحيح ولا يقومونها بقيمتها الحقيقية ، ولا يدركون كم يفوتون على أنفسهم من خير كثير نتيجة لذلك ...

ومن أمثال هؤلاء :

الحاقدون الذين يحملون الحقد الدفين فى قلوبهم زمناً أطول مما يجب -

والرياضيون الذين يفخرون بقوتهم ويجعلون من المصافحة واقعة أليمة ..

والمنطوون على أنفسهم ، المترددون فى الاستجابة للمصافحة بحرارة وقوة .

والعصبيون أصحاب الأكف الرطبة الرخوة ...

والمنافقون الذيـن يتهافتون على المصافحة سواء وجد ما يدعو لذلك أو لم يوجد ...

فكيف إذن تكون المصافحة المثالية ؟

كن قوياً ... ولكن لا تؤلم اليد الممدودة إليك !

واجعل كفك تقبض على كف صاحبك فى غير رخاوة ولا توتر ...

وعلاوة على ذلك يجب أن تكون جاداً فى نقل إخلاصك وعواطفك إليه ..

ولسوف يكون رائعاً لو إقترنت مصافحتك بإنبساط تعبيرات وجهك ...

فالمصافحة المخلصة الحارة هى الوسيلة الثانية فى نقل الحب والعاطفة إلى غيرك من الناس بعد الابتسامة ..

ولن نخطىء إذا قلنا إن الحب قد يكمن فى راحة يدك .

٤ – السعى إلى الصداقة ... !

فإذا ما تعودت على المصافحة بحرارة وعلى الابتسامة المشرقة ، فقد بدأت بداية طيبة ، ولكنها بداية فقط ، ولا تكون لهذه الأعمال معنى إلا إذا ساندتهما الصداقة الوطيدة .

وإذا كنت من المتتبعين لتصرفات الدول وعلاقة السياسيين مع بعضهم البعض فقد تظن أن الصداقة تحتاج إلى جهد يفوق طاقة البشر ...

ولكن الواقع أن الصداقة عادة ، بل هى من أسهل العادات إكتساباً عند أولئك الذين يحبون جيرانهم ويحترمونهم .

وقوام الصداقة الأهتمام بالآخرين وإظهار الحب لهم ..

فإذا وضـعت هذه القـواعد للصـداقة موضـع العمل ، فسوف تجد لها

ـظاهر شتى ، فهى تتألف من عدة عناصر تختلط ببعضها البعض حتى تكون مونجاً جميلاً .

فهى تتضمن التضحية الشخصية خلال روتين الحياة اليومية ....

وتتضمن كذلك الاهتمام الجاد والمخلص براحة الصديق أو الجار ...

ونجد فيها شعورنا ورغبتنا فى أن نرى الأصدقاء والزملاء ناجحين سعداء وتتضمن كذلك العطف العميق على أولئك الذين أصابهم مكروه .

ولكن لنفرض الآن أنك أحد هؤلاء النوع من الناس - وما أكثرهم - الذين يستشعرون عاطفة الصداقة .. ولكن حياءهم يمنعهم من إظهار تلك المشاعر ....

فهل تتخذ موقفاً سلبياً قائلاً : إننى خلقت هكذا ؟

أم تحاول تنمية هذه العادة الحميدة من أجل الانتفاع بثمراتها ؟

وإليك خطة سوف تساعدك فى الخروج عن تحفظك ، فقد ساعدت كثيراً من الناس من قبلك على المضى فى طريق السعادة ...

وأكبر الظن أنها سوف تقدم لك مساعدة كبيرة . . .

الليلة وقبل أن تذهب إلى فراشك قل لنفسك :

« إبتداء من هذه اللحظة سأسعى إلى تنمية الصداقة سواء فى داخل المنزل أو فى محل عملى » .

وأغمض عينيك بعد ذلك .. ثم تصور ما الذى تعنيه الصداقة بالنسبة إليك ، وما الذى يسعك أن تفعله لتنميتها ...

واترك العنان لخيالك فى هذا المجال ..

فإذا أوشك النعاس أن يغلبك فكرر عزمك مرة أخرى ...

ثم كرره مرة ثالثة عندما تفتح عينيك فى الصباح

وابدأ التنفيذ متى جلست إلى مائدة الإفطار فلا تخفى وجهك بين صفحات صحيفة الصباح حتى لتوشك أسرتك ألا تراك .

وعليك بمدح وجبة الإفطار التى قدمتها إليك زوجتك

ولاعـب أطفالك وابتسـم لهـم ثم قبـل الجميـع قبـل أن تغادر البيت إلى محل عملك .

وربما أنك قد رغبت منذ زمن طويل فى التصرف على هذا النحو ، وها أنت قد فعلت اليوم ..

أما فى الطريق إلى عملك فلا تنظر إلى الناس نظرات حانقة مشمئزة كما تعودت دائماً ... ولا تضيق بهم إذا رأيتهم عابسين متجهمين ...

فأنت تعلم الآن جيداً أنهم لا يدركون ما الذى يسببه لهم هذا العبوس ..

وإذا راودتك نفسك أن تبادلهم التنظرات العابسة فتذكر وعدك الذى قطعته على نفسك فى الليلة الماضية ..

وقل : إننى الآن أُنمى نزعة الصداقة فى نفسى - وسوف أسير فى هذا الطريق منذ اليوم فصاعداً .. لأن هذا هو الطريق إلى حياة أسعد ...

وإذا وصلت إلى مكان عملك فلتحاول إلقاء تحية الصباح على زملائك بحرارة لم يعهدوها فيك من قبل ...

ثم اقرن هذه التحية بإبتسامة لا تقل عنها حرارة ...

ولسوف تجد أنك تفعل هذا تلقائياً وفى غير تكلف ... لأن رغبتك فى إكتساب الصداقة كانت مخلصة وصادقة .. وقد انغرست فى أعماق نفسك .

ولسوف يسود الوفاق والإنسجام علاقاتك مع الآخرين بشكل يدهشك كثيراً ..

وتلاحظ أن زملاءك قد أصبحوا ألطف وأرق مما كنت تظن من قبل .

وإذا كنت بائعاً أو من الذين يؤدون الخدمات إلى الآخرين ، فسوف تشعر برغبة حارة فى اسداء العون وتقديم الخدمات ..

ومهما يكن عملك فسوف تقل أخطاؤك وتختفى الكثير من المنغصات التي تشعر بها من قبل .. وقد تمضى الأيام العديدة دون أن تعانى من هذا الضيق الذى كان يلازمك ..

وقبل أن يمضى وقت طويل ستذهل لمدى هذا التغير والتحول الذى طرأ عليك . وسوف تجد أنك إكتسبت عدداً من الأصدقاء الجدد ، فإن الصداقة سريعة الأنتشار نافذة المفعول دائماً ...

فحتى لو لم تكتسب سوى صديق واحد ، فإنك قد أثريت ثراءاً عظيماً ...

وكما قال إيمرسون ..

« الصديق هو خير نعم الدنيا وأعظمها »

٥ - اللباقة :

اللباقة هى : القدرة على اجتذاب ذهن الشخص الآخر ..

وقد تكون اللباقة من العوامل الفعالة التى تساعدك كثيراً فى إظهار الحب والصداقة للآخرين ، وبالتالى تصبح من أسلحتك لإكتساب الشخصية الجذابة الناجحة ...

فاللباقة تتضمن تحويل مجرى النقاش إلى الوجهة التى تلذ لمحدثك ومن الطبيعى أن هذه ليست مشكلة مستعصية إذا كنت فى مجلس به صديق أو عدد من الأصدقاء الذين تربطك بهم معرفة وثيقة وتفهمهم جيداً ...

ولكن ماذا عساك أن تفعل حتى تتجنب إيذاء شعور شخص لا تعرفه جيداً ولا تعرف طبيعة إحساساته ؟

فاللباقة كالصداقة ، فمن الميسور التدرب عليها متى عرفت سرها وشأنها شأن كل عادة أخرى ، متى إكتسبتها ترسخت فى نفسك وأصبح من الصعب إقتلاعها .

كيف تكتسب اللباقة ؟ !

هناك تسع طرق يمكن من خلالها أن تصبح إنساناً لبقاً ...

١ - حاول دائماً أن تروى للآخرين ما يلذهم مما قرأت أو شاهدت ولا تهمل المجاملات العابرة ...

ومن الطبيعى أننا لا نقصد النفاق والمداهنة ، وإنما المديح المخلص الصادق .

٢ - إجتهد فى تذكر الأسماء والوجوه ..

فإن أغلب الذين يقولون « إننى لا أستطيع تذكر إسم هذا الشخص » هم فى

الواقع كسالى ، لا يحاولون إكتساب اللباقة .

فإن لكل إنسان المقدرة على تثبيت الأسماء والوجوه فى ذهنه ، ولكن لا يتم ذلك إلا بناء على رغبته القوية فى تحقيق ذلك ، وعلى التدريب الباقى ..

٣ - عندما يضع الناس ثقتهم فى شخصك فلتحاول أن تكون جديراً بها ولا تفشى أسرارهم ، أو تتحدث عنهم بما يثير الشائعات .

٤ - إلتزم كلما إستطعت فى محادثاتك مع الآخرين ضمير المخاطب « أنت » وكلما ينمو اهتمامك بالآخرين سوف تجد إنك تقلل من ضمير المتكلم « أنا » وكل ما يلحق به من معانٍ .

٥ - لا تسخر من الآخرين ولا تستهزىء بهم .

بل على العكس ، إجعل همك أن تشعرهم بأهميتهم .

٦ - حاول أن تكتسب المقدرة على القول المناسب فى الوقت الصعب ..

والمقصود بذلك هو أن تزيل الإحساس بالنقص من نفس الشخص الآخر .

٧ - إذا أتضح لك أنك مخطىء فسلم بذلك ، لأن أفضل الطرق لتصحيح خطأ ما هو أن تعترف به فى شجاعة وصراحة .

٨ - ولتحاول أن تسمع أكثر مما تتكلم ، وأن تبتسم أكثر مما تعبس ، وأن تضحك مع الآخرين أكثر مما تضحك منهم .. ولتكون حذراً دائماً حتى لا تخرج عن حدود اللباقة .

٩ - لا تنتحل العذر لنفسك دائماً بالقول أننى لم أكن أعرف فالجهل بالقانون لا يعفى من العقاب .. ونفس المنطق يمكن تطبيقه على اللباقة .. فمن الطبيعى أن الشخص الجاهل باللباقة يؤذى مشاعر الآخرين دون أن يدرى ..

وكذلك فالشخص الأنانى يجرح الناس دون أن يدرك ذلك ..

إذن فاللباقة أمر لا غنى عنه ، لدرجة أن جماعة من أصحاب الأعمال في الدول الرأسمالية الكبرى قد وضعوها فى أول الشروطالتي يتطلبونها فى عمالهم وموظفيهم .

– الكلمة الطيبة :

كم يكون رائعاً عندما يتمكن المرء من الخروج من موقف صعب وذلك بفعل صديق يحيطه بمشاعر الحب والرحمة والكلمة الطيبة

ويمكنك أن تتخيل مدى المعاونة التى يمكنك أن تقدمها للآخرين إذا ما استخدمت قلبك وعقلك فى الكلمة الطيبة ..

إن هذا النوع من الرحمة والحب يستغرق وقتاً طويلاً ويقتضى فهماً عميقاً من أجل الوصول إليه ...

بل إنه فى الحقيقة يستدعى أن ينفذ الشخص ببصيرته إلى مشكلات الشخص الأخر ...

ولكن إذا كان ذلك فى استطاعتك فإنك سوف تحقق أشياء رائعة تستحق الثناء عليها .

فإن الكلمة الطيبة هى من أنجح الوسائل التى تُظهر بها الحب والتعاطف لشخص ما ..

والكلمات تعتبر همزة الوصل بين أفكارنا وإحساساتنا وأكثر الناجحين فى فن العلاقات الإنسانية يؤمنون بقوة الكلمات وهم دائماً يقرنون الكلمات الطيبة بالأفعال الطيبة في محاولتهم للرد على الأفعال الطيبة من قبل الآخرين .

فهم يدركون جيداً أن الناس طُبعوا على حب السماع إلى كلمات الشكر والتقدير والمجاملة ..

ومع ذلك فإن الكثيرين يهملون إشباع هذه الرغبة فى الناس بل إننا غالباً ما نهمل القاء الكلمات الطيبة الرقيقة إلى أولئك الذين يستحقونها أكثر من سواهم ، ونظل نختزنها للمناسبات النادرة كالأفراح وما شابه ذلك ...

ومن الغريب حقاً أننا نبادر إلى شكر شخص غريب عنا إذا ما أبدى نحونا شيئاً من التلطف ، ونهمل تماماً تقديم الشكر إلى ذوينا وزملائنا فى العمل على خدماتهم المتوالية التى يقدمونها إلينا

ولا يعنى ذلك أننا جاحدون ناكرون للجميل ، ولكننا إعتدنا على أن نأخذ أشياء كثيرة على علاتها ، وجرت عادتنا أن نلتزم الصمت فى غير مواضعه ولو أنك أدركت كم هي قصيرة الحياة ، لسارعت على الفور إلى القاء الكلمة الطيبة قبل

أن يفوت الأوان ... من يدرى فربما لا تتاح لديك الفرصة مرة أخرى ...

٧ – كن صبوراً عندما تختلف فى الرأى مع الآخرين :

إن الحب في أسمى مظاهره هو الصبر على كل ما لم يرق لنا فى الآخرين أو ما يمثل الفارق بيننا وبينهم ...

ويتضمن ذلك الطعام الذى يتناولونه ، واللغة التى يتكلمونها ..

والزى الذى يرتدونه .. والعقيدة التى يدينون بها ..

ولنسأل أنفسنا : ما الذى يجعلنا واثقين من آرائنا ومعتقداتنا إلى هذه الدرجة التى تدفعنا إلى محاولة فرضها على الآخرين ؟

وما الذى يجعلنا واثقين من صحة الطريق الذى نسير فيه ؟

إن الفوارق كلها تتلاشى عندما يهم الإنسان إلى السعى من أجل الحياة الكريمة اللائقة ... أو فلنقل السعى إلى العيش بشرف وأمانة ...

وإنا لنكون أقرب إلى الملائكة إذا لم نحاول فى بعض الأحيان تعديل حياة الآخرين حتى توافق آرائنا ...

ولكن الكثير من تلك الأفكار لا سبيل إلى تحقيقها .. حتى ولو كانت على قدر كبير من الأهمية لنا ...

ومن هنا فلا سبيل إلى تحقيق ذلك ولنحترم وجهة نظر الشخص الآخر فإن له كذلك نفس الحق فى التمسك بوجهة نظره ...

٨ – تطلع إلى النواحى الطيبة فى الآخرين :

إذا كنت من أولئك الذين يصعُب عليهم أن يحبوا زملاءهم وجيرانهم فهل جربت يوماً أن تتطلع إلى صفاتهم الحسنة ؟

وبذلك تتقرب إليهم من زاوية مختلفة ! !

وبالتالى فإن عليك دراسة الآخرين دراسة موضوعية مجردة من أجل أن تنفذ ببصيرتك إلى صفاتهم الحسنة ...

ولن تلبث أن تصبح هـذه إحدى عـاداتك الطيبة والتى تضاف إلـى صفـاتك الحميدة .. والتى تؤدى بك فى النهاية إلى التمتع بالشخصية الجذابة المحبوبة ..

والآن عليك اختبار قدرتك على حب الآخرين

أجب عن الأسئلة التالية بإحدى الإجابات الثلاثة المذكورة أمامها : –

	نعم	لا	أحياناً
١ – هل تشعر بنقص فى سعادتك إذا لم تتصل فى يومك بأحد أفراد الجنس الآخر ؟	١٥	–	٥
٢ – عندما كنت طفلاً ، هل كنت تظهر الحب نحو أبيك وأمك تلقائياً دون أن تنشد مقابلاً ؟	١٥	–	٥
٣ – هل تعتقد أن الحب هو أعظم قوة فى الوجود ؟	١٥	–	٥
٤ – هل من السهل عليك العفو عمن يسيئون إليك دون قصد ؟	١٥	–	٥
٥ – هل يحبك الأطفال ؟	١٥	–	٥
٦ – هل من طبيعتك ابداء التلطف مع الآخرين ؟	١٥	–	٥
٧ – هل تجد نفسك منساقاً إلى المساهمة فى عمل الخير ؟	١٥	–	٥

	نعم	لا	أحياناً
٨ – هل تستمتع بمصافحة الآخرين ؟	١٥	–	٥
٩ – هل تسعى إلى حل النزاعات العائلية إذا نشأت ؟	١٥	–	٥
١٠ – هل تسعى إليك الأصدقاء إذا ما وقعوا فى مأزق ؟	١٥	–	٥
١١ – هل تؤمن بمستقبل أفضل للإنسانية ؟	١٥	–	٥
١٢ – هل ينشرح صدرك كلما قدمت معونة إلى أحد ؟	١٥	–	٥
١٣ – هل ترى أنه يجب على كل فتى وفتاة الزواج وإنشاء أسرة ؟	١٥	–	٥
١٤ – عندما يخيب الناس أملك فيهم فهل تستطيع مقاومة المرارةالتى تشعر بها حينئذ ؟	١٥	–	٥
١٥ – هل تطهر قلبك من الحقد الذى بداخله أحياناً تجاه أحد ممن تعرفهم ؟	١٥	–	٥

والآن إجمع الدرجات الى حصلت عليها ...

فكلما زادت درجاتك ، كلما كانت لديك مقدرة أكبر على حب الآخرين .

وإذا حصلت على مائتى درجة فإن لك الحق فى الشعور بالرضا والسرور

لمقدرتك على حب الآخرين ..

أما إذا حصلت على مائة درجة فأقل فإنه يجب عليك أن تراجع طريقتك فى معاملة الناس ، والتفكير جدياً فى العمل على إكتساب ودهم .

٢ - لاتكثر من الشكوى

إن أسرع الطرق التى تؤدى إلى أن ينفض عنك الناس ويتفرقون من حولك هو أن تعتاد على الشكوى وابداء الحسرة والألم بصفة مستمرة ..

ولتعلم جيداً أن الشكوى المستمرة من حالة الجو أو حالتك الصحية أو أحوال العالم عامة إنما تجد آذاناً غير صاغية ..

فلا يوجد أحد - ولاحتى أعزاصد قائك . لديه الإستعداد لأن يصمد إلى أجل غير مسمى لما تقصه عليه من أنباء آلامك وشكواك ..

والسر فى ذلك واضح وبسيط ...

فالإنسان بطبيعتــه يميل إلى التفاؤل ويحب أن يعيش على الأمل مادامت هناك حياة ...

وهو مُحق فى تفاؤله وآماله ... لأن ذلك هو نتاج ومحصلة عدة مراحل من التطور منذ وُجد الإنسان على سطح الأرض ...

فلا يوجد إنسان يحب أن ينظر إلى الكون ولا إلى حياته ولا إلى نفسه على أنها كلها خاطئة أو، أنها لا قيمة لها ...

ومن الطبيعى إن الأنسان - كل إنسان - لايسلم من الآلام والأحزان ، فلا يمكن أن تستمر السعادة تجرى دائماً كالنهر المتدفق .

ولابد أن يحدث بين الحين والآخر ما يعكر صفــو الحيــاة ويعترض مسارها ...

وهذه قاعــدة عامة تنطبق علينــا جميعاً مهما توافر للإنسان من شهرةأو ثروة أو جاه ...

فإذا كان الأمر كذلك فلماذا يرغب أحدنا فى أن يضيع وقته من أجل سماع شكوى الآخرين ؟ !

وفضلاً عن أنك بمداومة الشكوى تجعل أصدقائك ينفرون منك ، فإنك أيضاً تشوه منظرك ، وتفسد ملامح وجهك ..

وليس في قولنا أن اعتياد الشكوى يفسد المظهر وملامح الوجه شيء من المبالغة ... فما يعتمل بداخل نفسك من إحساسات إنما ينعكس على صفحة وجهك بل وعلى هيئتك عموماً ...

ولتنظر إلى الناس من حولك ، سترى أن الضجر والأسف والكراهية وغيرها من المشاعر السلبية قد سُطرت وكتبت على البشرة ، وفي نظرات العينين ، وقد تركت التجاعيد على ملامح الوجه واضاعت نضرة البشرة بما يفوق عمل الشيخوخة نفسها .... ! !

بل إن حالتك العاطفية تؤثر كذلك على حالتك الصحية ...

وما إكتشفه الطب النفسي الجثماني لا يدع مجالاً للشك في هذه الحقائق ...

فمشاعر الغضب والخوف والحزن. تسبب توتراً عضلياً ينجم عنه عشرات العلل والأمراض في أعضاء الجسم ووظائفها المختلفة .

كما أن هناك تأثيراً كبيراً للحزن العميق على الأوعية الدموية والغدد ووظائف الجسم ..

إننا لا نقول بأن العواطف الضارة يمكن اجتنابها تماماً ، فإن ذلك غير ممكن بالطبع لأنه لا أحد يستطيع ذلك طول حياته ، ولكن الذي نستطيعه جميعاً هو أن نغير من أفكارنا تجاه المواقف الباعثة على الألم والحزن ..

وإذا كنت في شك من أن العقل يستطع أن يحطم الجسد ، فادرس من حولك المرضى بقرحة المعدة وضغط الدم ، والنوبات القلبية وحاول أن تحلل شخصياتهم وأن تراقب سلوكهم وتصرفاتهم ...

هل تراهم يستمتعون بروح الفكاهة ؟

هل يعرفون كيف يتغلبون على القلق ؟

هل يفلحون في كسب الصداقات ونيل ود الناس ومحبتهم ؟

إن الجواب بالقطع كلا ...

وإنما هـم فى الغالب يميلون إلى الشكوى ، والانتقاد المستمر والتشفى والانتقام ...

ومن هؤلاء يمكنك أن ترى الذين تتسبب آلامهم النفسية فى إرهاق إجسادهم بعد أن ظلوا يتحسرون على أنفسهم ويعتقدون أن الأقدار بخستهم حظوظهم ...

إن هناك صفات مشتركة بين هؤلاء جميعاً ، لعل أهمها لهفتهم على إجتذاب إهتمام الناس بهم ...

وتلك رغبة عزيزية فى البشر جميعاً ، ولكن الذين بلغوا النضج والإتزان يعلمون أن السبيل إلى تحقيق هذه الرغبة يتم عن طريق الأعمال النافعة التى تجتذب إهتمام الناس ...

ولكن الباكين المتحسرين لا يضعون هذا .. فهم على شدة لهفتهم إلى إهتمام الناس بهم ، أقل الناس نفعاً للناس أومساهمة فى ما ينفع الناس .

وعلماء النفس يلتمسون العذر لهؤلاء إذ أن مشكلاتهم ترجع فى الحقيقة إلى زمن الطفولة ، حين أنكرت عليهم البيئة المحيطة بهم الإهتمام الذى يرغبون فى الحصول عليه .

فربما كانت لهم أمهات ينهرنهم إذا سألوا سؤالاً محيراً ، أو يلزمن الصمت فى المواقف التى تستدعى المديح والثناء ...

أو لا يفرغن لحظة من أجل أن يمنحن أطفالهن قبلة أو ضمة إلى الصدر ...

ومهما يكن السبب ، فهم على الأرجح حُرموا من الحصول على الإحساس بالسكينة والطمأنينة فى الوقت الذى كانوا أحوج فيه للإحساس بهم ...

فإذا كان للطفل أم بنفس الصفات السابقة ، فإنه يتعمد ابتكار وسائل يجتذب بها الإهتمام إليه ...

ومن تلك الأشياء التى يتعلمها أنه إذا بكى سارعت أمه إلى استرضائه وعلى امتداد مراحل نموه يغير من الحيل والأساليب التى تهدف إلى اجتذاب الناس والحصول على عطفهم ...

مثل أن يمتنع عن تناول الطعام ...

وعندما يتقدم فى السن ويصير أكثر نمواً وإدراكاً يجد أن من أفضل السبل لإستدرار الإهتمام والعطف هى ايقاع نفسه فى المشكلات ..

ومن هنا يمضى فى تصيد المآزق والصعاب ، شاعراً أن الأضواء كلها سوف تتركز عليه متى احاطت به المتاعب وخاصة إذا أظهر عجزه عن الخروج من هذه المتاعب .

أننا لا نعنى أن أغلبية الناس ليست لديهم رغبة فى عرض مشكلاتهم بقصد الحصول على العطف والاهتمام ...

فمن أكثر الوسائل التى تترك أثراً عميقاً بالرضى فى نفس الإنسان أن يستمع إليه الآخرين وهو يبث شكواه ويتحدث عما يؤلمه ويتعبه ...

فالمتاجر الناجحة تفعل هذا مع زبائنها ويفعله الأطباء مع مرضاهم وتفعله الزوجات الحصيفات مع أزواجهن ...

أما أولئك الذين اعتادوا على الشكوى دائماً بغير دعوة ، فإن وضعهم يختلف كثيراً ، فهم بهذا يحطمون عموداً أساسياً من أعمدة النجاح فى ميدان العلاقات الإنسانية .

ومن الصفات الأخرى المشتركة بين الشاكين المتحسرين ، الميل إلى إيذاء النفس ..

ولما كان إظهارهم الشكوى هو وسيلتهم إلى كسب العطف والإهتمام من قبل الآخرين ..

فقد أصبحت المعاناة ترضيهم ويجدون فيها لذة كبرى ، لدرجة أنهم فى أغلب الأحيان هم الذين يخلقون المواقف التى يصابون فيها بالأذى ثم يلقون التبعة على غيرهم ...

ويطلق الأطباء النفسيين على هؤلاء الذين يستعذبون الألم إسم « الماسوشيين » ، ولا يتحتم أن تكون هذه التسمية – كما هو شائع عنها – مقصورة على الذين لا يستمتعون بالناحية الجنسية إلا إذا داخلها الألم – وإن كان العامل الجنسى بالطبع يكمل الصورة – وإنما تطلق التسمية على نموذج للتصرفات إلى إنزال العذاب بالنفس كوسيلة لكسب العطف والرضا من الآخرين .. !!

* قد يكون الفشل مستعذباً

ولعل أكثر ألوان الشكوى شيوعاً على ألسنة الشاكين هى الشكوى من الفشل .

فكلما أصابهم أى نوع من الإخفاق – ولو كان تافهاً - يجعلون منها مثاراً للشكوى ودليلاً على نقمة الأقدار عليهم ...

ولم يخطر ببال هؤلاء أنهم يفشلون فى الواقع لأنهم لا يرغبون فى النجاح

وليس مرد هذا الفشل إلى قلة حظهم من الطاقة والجهد والنشاط ..

بل ربما كان لديهم قدراً كبيراً منها .. ولكنهم يستغلونها فى غير موضعها

لكن لماذا تراهم يتصرفون على هذا النحو ؟ !

ولماذا لا يوجهون نشاطهم نحو الوجهة البناءة المفيدة ؟

ولماذا لا يرغبون فى النجاح رغبة صادقة ؟

والجواب هو :

إن هؤلاء على عكس « الماسوشيين » يرغبون فى إجتناب الألم ، إلى حد أنهم يفضلون الفشل على معاناة الصعاب والعقبات التي تكتنف النجاح .

إنهم لا يريدون خوض السباق لأنهم يخشون المنافسة ، ويفضلون أن يكفوا عن الكفاح ويلقون تبعة فشلهم على سوء الحظ ومعاكسة الأقدار لهم ...

بل يمكن القول أنهم يبذلون جهدهم حتى يبلغوا الفشل

والفشل لديهم شيء « مستعذب » لأنه ينجيهم من بذل الجهد الشاق ومن الطبيعى أنهم يمضون حياتهم دون أن يتذوقوا لذة الإنجاز . ولكن هذا لا يهمهم ماداموا قد تجنبوا مشقة دفع « الثمن » أى التعب والكفاح

على أنك إن نظرت إلى هؤلاء الذين يستعذبون الفشل نظرة فاحصة لوجدت أنهم لا يقلون عن غيرهم كفاءة ولا مقدرة

ولكن الاختلاف يكمن فى أن هناك من يستعذب النجاح والكفاح ويجد لذة كبرى فى هذا الكفاح

بينما نجد أن الآخرين يستعذبون الراحة مع الفشل

ولكنهم لا يعترفون أبداً بأنهم مقصرون فى بذل الجهد والتقاعس عن الكفاح بل يلقون تبعة فشلهم على الظروف والأقدار .

* عليك مواجهة الحقائق :

ولا ينكر أحد أننا جميعاً معرضون لملاقاة كل ما يبعث على خيبة الأمل ... أو على الألم والحزن ... فلا يمكن لأحدنا أن يهز كتفيه إستخفافاً عندما يفقد عمله ، أو عند إنهيار ما بناه طوال حياته ، أو عند فشله فى الحب .

فكل هذه أشياء لا نملك إزاءها إلا الإحساس بالألم ...

أما المبالغة فى هذا الألم حتى يخرج عن الحد الطبيعى ، فذلك دليل على نقص النضج الذى يمكن الإنسان من مواجهة مشاكله دون أن تهتز ثقته بنفسه ..

وفى إستطاعتك أن تنمى في نفسك هذه المقدرة على مواجهة مشاكلك حتى تصبح جزءاً أساسياً من مكونات شخصيتك ...

وتستطيع البدء بتقسيم المتاعب إلى ثلاثة أقسام : -

محتم ، ومحتمل ، وممكن

أما المحتم : فهوا أسهل ما نواجهه من متاعب ... فلا سبيل إلى الحيلولة دون حدوثه .. فنحن على سبيل المثال معرضون جميعاً لمواجهة متاعب الشيخوخة ، كما يجب أن نواجه وفاة عدد من الأعزاء علينا ..

ومهما يكن ثراؤنا ووجاهتنا فإننا لا نستطيع أن نوقف زحف الشيخوخة إلينا .. أو أن ندفع الموت من اختطاف عزيز علينا ...

فلابد من مواجهة ما ليس منه بد ...

ولا نقصد بالمواجهة هنا أن نبدد خواطرنا جزافاً ، ولكن نقص الصمود فى وجه الأمور التى لا سيطرة لنا عليها ..

وأما المحتمل : فمن أمثلته المرض والفشل فى بعض الفترات .

وقلة من الناس من نجا منهما ، وذلك رغم ما قد يبذله من جهد فى العناية بصحته ... أو من أجل النجاح ..

فإذا قدر لك أن تتعرض للمرض والفشل فلا تهرب ولا تفرط فى أهدافك ورغبتك فى الوصول إلى النجاح ولتحاول مواجهة الأحداث وإعادة البناء من جديد ...

وأما الممكن : فيندرج تحته ألوان من المتاعب والصعاب التى لا يحصيها العد ولا يمكننا حصرها ..

فنحن نجد أن أى شيء يمكن أن يقع لأى إنسان .. !

ولكن الخوف من أن تصاب أنت بالذات بالكوارث المحتملة ، فيمكن التغلب عليه إذا أنت أدركت تماماً أن كل شيء ممكن .. ولكن نسبة حدوثه لك أنت بالذات هى نسبة ضئيلة وتافهة ...

وهذا يجعلك تبعد عن خاطرك ما قد يساورك من توجس أو خوف أو قلق ..

كيف تجد منفذاً لتصريف الأحزان ؟

إن إتخاذك الإتجاه الصحيح فى مواجهة الصعاب والأحداث ليس إلا جانباً من العلاج وحسب ...

وهناك عدة خطوات سوف نقدمها إليك فيما يلى حتى تطبقها إذا ما حاصرتك المتاعب وأحاطت بك الأحزان :

١ – ابذل مزيداً من الجهد من أجل مساعدة الآخرين .

٢ – أن تكف عن التفكير فى آلامك وتذكرها دائماً ...

كما تفعل الزوجة التى تحرص على الاحتفاظ بمقعد زوجها المتوفى قائماً حول مائدة الطعام ... !!

أو كما قد يفعل الذى يهجره حبيبه ، فيقضى لياليه متطلعاً ألى صورته أو صورهما سوياً .

ولعل معرفتك لحقيقة أن أحداً من الناس لم يخل أبداً من مصاب وأن الحزن لم يدع بيتاً إلا وطرقه قد تجعلك تنسى وتطرد الأحزان من عقلك .

٣ - إنطلق على سجيتك ولا تخرج عن طبيعتك .. ونقصد من ذلك أنه إذا نزل بك أمر ما أو واجهتك مشكلة كبيرة فلا تكتم ألمك إذا كان شديداً يعصف بك ...

بل حاول التخلص من هذا الألم بإظهاره ، ولكن يجب أن يكون ذلك لفترة محدودة بحيث لا تمضى فى الشكوى والألم إلى ما لا نهاية .

٤ - تحدث إلى أصدقائك عن آلامك ..

وأيضاً يسرى هنا ما يسرى على الحالة السابقة ..

فمن الضرورى أن تقوم بذلك لفترة معينة وهى الفترة الكفيلة بتخفيف وطأة الألم الذى يعتمل فى نفسك ولتحاذر من أن تصبح الشكوى عادة مبعثها الأنانية وحب الذات وأحرص على أن يكون أصدقاؤك على استعداد لسماع شكواك وفى حالة تمكنهم من الإنصات إليك .

٥ - تسلح بالإيمان وتمسك به ..

فإننا جميعاً فى حاجة إلى أن نستمد الشجاعة من مصدر أقوى من إنفسنا التى لا تمدنا بقدر كبير من الشجاعة أحياناً ..

فلا يوجد كالإيمان ينبوعاً للقوة والشجاعة والصبر على الشدائد ..

٣ - الزواج اختبار حقيقى لشخصيتك .. !!

من الحقائق الثابتة أن الشخص السعيد فى زواجه يكون أجدر بكسب مودة الناس ، وتكون لدية امكانيات النجاح فى الحياة بصفة عامة ...

فإذا كنت علـى وفـاق مع شريك حيـاتك ، انعكس ذلك على علاقاتك الأنسانية جميعاً ...

أما إذا كان المنزل مصدر شجار ونزاع وشحناء .. فغالباً ما ينعكس ذلك على علاقاتك مع الآخرين التى يسودها التوتر والنزاع ...

من الطبيعى أن الخلافات الزوجية لابد من حدوثها بين كل زوجين خلال رحلة حياتهما سوياً ...

ولكن إذا كان زواجهما راسخ الأركان ثابت الدعائم ، أُعتبر هذا الخلاف من الظواهر الطبيعية ومن سمات الحياة الزوجية ، يعكر صفوها مثل سحابة الصيف التى تمر سريعاً .. ، وفى هذه الحالة أيضاً يمكن للزوجان تذليل كل المشكلات التى تصادفهما ، حيث يعرفان جيداً أنه لابد من مصادفة هذه المشاكل .. ولكن بالإمكان تخطيها بالصبر والتأنى وتحكيم العقل ..

* أهمية الاختيار :

من الطبيعى أنك سوف تمنح شريك حياتك الحب والوفاء والإخلاص ذلك إذا ما أحسنت الإختيار ....

فبرغم أن الزواج ليس كله نعيماً مقيماً إلا أن حسن إختيار الشريك يجعله أشبه بالنعيم حقاً ..

ولكن الذى يحـدث للأسـف أن النـاس يـندفعون إلـى الزواج ثم يتساءلون بعد ذلك :

هل أحسنوا الاختيار أم أساءوا ؟ :

وبرغم أن الطلاق فى تزايد رهيب - خصوصاً فى بلاد العالم المتحضر - إلا

أنه لا يصح إتخاذه وحده مقياساً لمقدار الشقاء والشحناء بين الزوجين ...

فقد نجد أن الكثيرين من التعساء فى زواجهم يمسكون عن الطلاق وذلك لدوافع اجتماعية وإنسانية بحتة ، ويستمرون فى تجرع كؤوس التعاسة والشقاء ..

الحب الرومانسى :

ولعل المسئولية الكبرى فى هذه النسبة الضخمة من الزيجات الفاشلة ملقاة على عاتق « الحب » .. أو إذا شئنا الدقة على ذلك النوع من الحب الذى يسمى « الحب الرومانسى » .. والذى يتوهم فيه الحبيبان إنه يصلح لقيام الزواج .

وربما كان يخفف من الأمر لو أن الطرفان قررا الإكتفاء بمشاعر الود بدلاً من الحب قبل الزواج ..

فربماكان هذا كفيلاً ببناء السعادة على أسس أقوى من تلك التى تقوم على « الحب الرومانسى » ..

وللحب الرومانسى مدرسة روجت لها الأفلام الغرامية التى أنتجتها هوليود والأفلام العربية القديمة أيضاً ...

ومن أهم تعاليم هذه المدرسة أن للحب جاذبية مغناطيسية يشعر بها المرء إذا ما إلتقى بهذا الشخص الوحيد الذى ليس له نظير ولا شبيه والذى اختارته العناية الالهية ليكون رفيق حياته !!

فإذا ما إلتقى المرء بهذا المخلوق الفريد ، فإنه يتحتم عليه أن يتخذه زوجاً مهما تكن العوائق والعقبات ..

فلا يوجد هنا شيء أهم من الحب .. !

ووفقاً لهذه الأفلام يعيش الزوجان الحبيبان بعد ذلك فى نشوة لا تنتهى وسعادة لا تنقضى .

ولكن الحقيقة والواقع يقرران غير ذلك ...

ومن الغريب حقاً أنك تجد بعض الناس يلومون هذا الإنسان الذى يدقق فى إختيار شريك حياته ....

وحجتهم فى ذلك أن الزواج هو قدر محتوم قد كتب على الإنسان منذ الأزل ..

ولذلك فإنك ترى المرء يتحرى الدقة فى إنتقاء ثيابه بينما يهمل الدقة فى إختيار شريك حياته ... !!

وإنه لتواتيه الشجاعة ليسأل البائع عن مدى جودة بطانة سترته بينما تخونه الشجاعة فلا يسأل إذا ما كانت زوجته تستطيع الطهو الجيد ... !!

* إنه تحول كبير فى حياتك :

فالأجدر بك أن تستعد وتتهيأ بجدية من أجل مواجهة لهذا التحول الكبير : الزواج .. !

وما هو موقفك من هذا التحول .. ؟

وهل أنت على استعداد لهذه التجربة الهامة .. بل أهم تجارب حياتك ؟ !

* سوف نورد لك فيما يلى عدة أسئلة يمكنك أن تسترشد بها لمعرفة مدى نضجك العاطفى ، واستعدادك للزواج : -

١ - هل تحدث فتاتك عن مشروعاتك وخططك بعد الزواج ؟

٢ - هل تشتركان سوياً فى آمال وأمانى ترجوان تحقيقها ؟

٣ - هل تشعران بأن كل منكما يكمل الآخر ؟

٤ - هل تهتم بإسعاد فتاتك ؟

٥ - وهل تميل إلى معاونتها فى الحصول على ما تشتهى وتتمنى ؟

٦ - هل أنت مستعد لمواجهة ما يطرأ من مشكلات بعد الزواج ؟

٧ - هل يمكنك أن تنسى كبرياءك فى سبيل إقرار التفاهم والوئام بين حبيبك وبينك؟

٨ - هل دفعك حبك لفتاتك إلى إقتحام ميادين جديدة يمتد إليها نشاطك ؟

٩ - هل تتفق أحلامك وأمانيك - أو معظمها - مع أحلام فتاتك وأمانيها ؟

١٠ - هل أنت مستعد للانتظار إذا ما تحتم إرجاء الزواج لبعض الوقت ؟

١١ - هل تعلمت كيف تكون سعيداً ؟

١٢ - هل تمضى فى حب فتاتك برغم معرفتك لعيوبها - العيوب التى لا يخلو منها إنسان ؟

١٣ - هل تؤمن بوجوب دوام العشرة الزوجية ؟

١٤ - هل تعتقد أنك تستطيع معاشرة شخص بذاته أجلاً غير محدود ؟

١٥ - هل سبق لك أن أحببت ؟

١٦ - هل تعتزم أن تعطي شريك حياتك أكثر مما تأخذ منه ؟

فإذا ما تحقق لك من إجاباتك عن هذه الأسئلة أنك ناضج نضجاً عاطفياً وأنك مستعد لاحتمال مسئوليات الزواج ، فعليك أن تتذكر أن الزواج هو مهمة موكولة إلى شخصين ناضجين وعليهم أن يضطلعان بها مناصفة .

* الحب الوحيد سراب ..!

ومن الأفكار المسيطرة على أذهان أنصار الحب « الرومانسى » - أن لكل فتى أو فتاة حبيب واحد فى العالم لا يصلح إلا لها ولا تصلح إلا له ....

ولكن ذلك محض أوهام استبدت بالعقول منذ سنوات طويلة ،والواقع يؤكد غير ذلك تماماً ...

* قواعد هامة من أجل زواج ناجح :

نحن نعلم تماماً أنه من العسير تماماً على شخصين يربطهما حبٍ شديد أن يقيما وزناً للاعتبارات السابقة ..

ولكن إذا كانا حقاً يرغبان فى زواج ناجح وحياة زوجية سعيدة موفقة فيجب عليهما أن ينظران إلى أحدهما الآخر وإلى فكرة الزواج بشىء من التعقل والتدبر ..

وفيما يلى نقدم هذه القواعد والتى محصلة خبرات وتجارب عديدة :

١ - لا تقم زواجك على علاقة واهية قصيرة الأمد :

فإن الزواج الذى لم تسبقه إلا معرفة قصيرة بين الطرفين ، إنما هو زواج قائم على أساس ضعيف .

ذلك لأن العلاقة القصيرة الأمد لا تتيح للطرفين التحقق من مدى قوة الارتباط والتجاذب بينهما .

وقد أكدت الدراسات التى أجريت بهذا الخصوص أنه كلما كانت فترة المعرفة قبل الزواج كافية ، كلما كان ذلك فى صالح الزواج ..

٢ - إحذر الفوارق التى لا سبيل إلى علاجها :

يجب أن تعلم أنه توجد الكثير من الفوارق الشخصية أو الإجتماعية أو الثقافية بين الأفراد والتى لا يمكن بحال التغلب عليها .

٣ - لا تأخذ فترة الخطوبة الزاهية البراقة كمقياس :

لأنك قد تصـــاب بخيبة أمل كبيـرة إذا ما وجدت الحياة بعد الزواج ليست بهذه الصورة ..

فالحياة الزوجية تختلف كثيراً عن فترة الخطوبة التى كانت كلها رحلات خلوية ونزهات ممتعة وسهرات ..

وبالتالى فلا ينبغى أن تقوم فترة الخطوبة على هذا الأساس من المتعة الكاملة والترفيه الدائم ، بل يجب أن تكون هناك فترات للإختبار والمناقشات الجدية ، ومعايشة الظروف والمشاكل المختلفة حتى يتسنى لكل منكما أن يعرف وقع هذه الظروف فى نفسى الطرف الآخر وكيفية استجابته لها ...

٤ - لا تتخذ الزواج مهرباً :

إذا كنت تنشـد الزواج كوسيـلة للهـروب من مشكـلة تتعلق بعملك أو بأسرتك أو شخصيتك ...

فأنت خليـق بأن تفتقـد السعادة بعد الزواج ، لأنك تبدأ حياتك الزوجية تعيساً مرتبكاً .

٥ - لا تقم زواجك على أطلال حب فاشل :

فإذا كنت قد أحببت حباً عنيفاً وانتهى بالفشل رغم إرادتك ، فلا تسارع إلى التماس السلوى والعزاء فى الزواج .

لأنك معرض فى هذه الحالة إلى إختلاط العواطف وتضارب الأفكار ..

وبالتالى فلا يمكن أن يكون زواجك ناجحاً وأنت فى هذه الحالة العاطفية المضطربة .

٦ - لا تؤسس زواجك على مشكلات معلقة :

من الأفكار الخاطئة أن الحب قادر على أن يذلل المشاكل التى توجد بين الحبيبين ..

ولكن الأفضل أن يتم حل هذه المشاكل أولاً قبل الإقدام على الزواج .

ومثال ذلك :

إذا كانت الزوجة تعمل ، فيجب الإتفاق عما إذا كانت سوف تستمر فى عملها بصورة عادية ، أم تنقطع عن العمل من أجل التفرغ لمنزل الزوجية أو تستمر لفترة ثم تنقطع بعدها ..

فهذه المشكلة يجب ألا يرجأ حلها إلى ما بعد الزواج ..

* سيدتى هل تدركين مدى نضج شخصيتك ؟

كم من بيوت تُحرم من السعادة وتعانى من المشاكل والنزاعات بسبب عادات قد اعتادت عليها الزوجة ..

ولكن من اليسير عليكى يا سيدتى التخلى عن تلك العادات من أجل زواج سعيد ..

وفيما يلى سوف نقدم إليكى مجموعة من الأسئلة تتضمن أمثلة للعادات الطيبة والعادات السيئة .. فأجيبى على الأسئلة وامنحى نفسك الدرجة التى تستحقينها :

	نعم	أحياناً	لا
١ - هل تراعين تقديم وجبة الإفطار لزوجك فى الموعد المناسب ؟	٣	٢	١

	نعم	أحيانا	لا
٢ - هل تستمرين فى حديث غير شيق برغم ملل زوجك الواضح منه ؟	١	٢	٣
٣ - هل تشجعين زوجك على اتخاذ هواية خاصة له ؟	٣	٢	١
٤ - هل تشجعين زوجك على الإفضاء اليكى بمتاعبه وهمومه ؟	٣	٢	١
٥ - هل يتهمك زوجك بإختلاق أسباب المشاكل والنزاع له ؟	١	٢	٣
٦ - هل يستمد منك زوجك حافزاً على النجاح ؟	٣	٢	١
٧ - هل تلذ لك صحبة زوجك عند الذهابإلى أحد الحفلات ؟	٣	٢	١
٨ - هل تحتفين بضيوفكما على نحو يجعل زوجك فخوراً بك ؟	٣	٢	١
٩ - هل تهملين زينتك وهندامك طالماأنتى داخل المنزل ؟	١	٢	٣
١٠ - هل تنظرين إلى زوجك على أنه مثل أعلى فى ناحية من النواحى ؟	٣	٢	١
١١ - هل تجعلين زوجك يمل من انتظارك عندما يكون			

	نعم	أحيانا	لا
بينكما موعداً ؟	١	٢	٣
١٢ – هل بإمكانك تدبير ميزانية المنزل بشكل جيد ؟	٣	٢	١
١٣ – هل تخصصين عزفة أوركتاً ليكون الركن الخاص لزوجك ؟	٣	٢	١
١٤ – هل تحاولين اصطناع الغضب لحمل زوجك على تلبية مطالبك ؟	١	٢	٣
١٥ – هل تتميزين بصوت هادىء وناعم ؟	٣	٢	١
١٦ – هل تصرين أحياناً على أن يرتدى زوجك زياً معيناً ؟	١	٢	٣
١٧ – هل تعدين وجبات الطعام بحيث يتوافر فيها كافة العناصر الغذائية ؟	٣	٢	١
١٨ – هل تحاولين اصطناع المرض من أجل استدرار عطف زوجك ؟	١	٢	٣
١٩ – هل تتجاوزين فى انفاق مصروفك الشخصى ؟	١	٢	٣

	نعم	أحيانا	لا
٢٠ – هل تحرصين دائماً على تقديم هدايا لزوجك فى عيد ميلاده ؟	٣	٢	١
٢١ – هل تشجعين زوجك على اتخاذ موقف ايجابى فى الحياة ؟	٣	٢	١
٢٢ – هل تعنيين بمظهرك وهندامك ؟	٣	٢	١
٢٣ – هل تتخيرين عطراً يروق لزوجك ؟	٣	٢	١
٢٤ – هل تشجعين زوجك على أن يستمتع بصحبة أصدقائه ؟	٣	٢	١
٢٥ – إذا تخيلتى أنه بإمكانك الزواج مرة أخرى فهل تختارين زوجك أيضاً ؟	٣	٢	١

والآن اجمعى نقاطك ...

فإذا كان مجموعك أقل من ٧٥ درجة ... فاعلمى أن زوجك محق فى شكواه ...

* سيدى هل تعرف مدى نضج شخصيتك ؟

والزوجات أيضاً يشكين من عادات أزواجهن ...

وماأسهل أن يتخلى الزوج عن تلك العادات من أجل إسعاد حياته الزوجية ...

وسوف تجد هذه العادات فى اللأسئلة التالية :

	نعم	أحياناً	لا
١ - هل تستيقظ من نومك ساخطاً ؟	١	٢	٣
٢ - هل دائماً ما تنتقد طريقة زوجتك فى الطهو ؟	١	٢	٣
٣ - هل تقارن بين ما تصنعه زوجتك وما اعتادت أمك أن تصنعه ؟	١	٢	٣
٤ - هل تهمل اصطحاب زوجتك إلى نزهة أو رحلة ؟	١	٢	٣
٥ - هل تصدر شخيراً عالياً أثناء نومك ؟	١	٢	٣
٦ - هل ترغب فى أن تتحول زوجتك الى ممرضة إذا مرضت ؟	١	٢	٣
٧ - هل تنتقد زوجتك أمام الضيوف ؟	١	٢	٣
٨ - هل تذهب إلى المطبخ حتى تتأكد من مدى كفاءة			

	نعم	أحيانا	لا
زوجتك فى الطهى ؟	١	٢	٣
٩ - هل تتبرم بزيادة أقارب زوجتك ؟	١	٢	٣
١٠ - هل تؤاخذ زوجتك عندما يأتى أولادكما بتصرفات مخجلة ؟	١	٢	٣
١١ - هل تحاول أن تفرض على زوجتك ما تريد به من ثياب ؟	١	٢	٣
١٢ - هل تبدى اعتذارك عندما يقع منك ما يسىء زوجتك ؟	٣	٢	١
١٣ - عندما يكون لديك عملاً كثيراً ، فهل تتصل بزوجتك تليفونياً حتى تخبرها بأنك ستتأخر فى العودة إلى المنزل ؟	٢	٣	١
١٤ - هل تحرص على الظهور بمظهر صاحب السلطة والسيطرة فى المنزل ؟	١	٢	٣

	نعم	أحيانا	لا
١٥ - هل تنسى تاريخ زواجك	١	٢	٣
١٦ - عندما تمر بمحل الزهور هل تشعر برغبة فى شراء باقة لزوجتك ؟	٣	٢	١
١٧ - هل تتحدث دائماً إلى زوجتك عن مشروعاتك المستقبلية ؟	٣	٢	١
١٨ -هل تكون حنوناً لطيفاً إذا مرضت زوجتك ؟	٣	٢	١
١٩ - هل تضيق باصطحاب زوجتك لزيارة أقاربها ؟	١	٢	٣
٢٠ - هل تضيق بالبقاء مع أطفالك إذا خرجت زوجتك لأمر مهم ؟	١	٢	٣
٢١ - هل تقاسم زوجتك فى دخلك بالتساوى ؟	١	٢	٣
٢٢ - عندما ترغب زوجتك فى تنمية أحد هواياتها فهل تثبط من عزيمتها ؟	١	٢	٣
٢٣ - هل تغضب إذا تحدثت زوجتك إلى أحد الأشخاص فى إحدى الحفلات ؟	٣	٢	١
٢٤ - هل تحرم على زوجتك بعض ما تبيحه لنفسك ؟	٣	٢	١

	نعم	أحيانا	لا
٢٥ – هل تحرص دائماً على إظهار الحب لزوجتك ؟	٣	٢	١

إجمع درجاتك ....

فإذا حصلت على ٧٥ درجة فأقل ... فإن زوجتك محقة فى شكواها ....

الفصل التاسع

حتى تحتفظ بالشخصية الشابة رغم عمرك

يجب أن تعلم جيداً أن ليس للعمر دخل في الشخصية الجذابة المحبوبة ...

فمهما كان عدد سنين عمرك فإنك تستطيع الأحتفاظ بصحبة الأصدقاء وحب الأهل ....

فإن الناس - على عكس الظن الشائع - لا ينفضون عنك بسبب شعرك الأبيض أو خطواتك التى تثاقلت أو بشرتك التى تجعدت ...

وإنما يرجع الأهمال والوحدة الذين يعانيهما بعض المسنين إلى عوامل نفسية لا دخل للسن بها ...

مثل الذين يدأبون على الشكوى بصورة دائمة ... والذين يلحون كثيراً فى مطالبهم ويبدون الضجر والتبرم فى كل أوقاتهم ...

فتلك هي العوامل التى تغير من شخصية المرء وتدفع أهله وأقرب المقربين إليه إلى أن ينفضوا عنه .

ومع التسليم بهذه العوامل التى تصاحب حتماً التقدم فى السن وتصبح من علاماته الضرورية مثل تصلب الشرايين وتيبس المفاصل ، وضعف الإبصار ... الخ .

ففى مقدورك التسليم بهذه العوامل بحيث لا تشغل بالك بها ... وأن تظل دائماً محافظاً على صفاتك التى كانت دائماً مبعثاً لسحر شخصيتك وجاذبيتها .

* شباب النفس هو الشباب الدائم :

فإن أهم العوامل التى تحافظ على الشباب مهما بلغت من العمر هى صفات النفس وخصالها وعاداتها الطيبة المحبوبة .

وهى أيضاً من أهم العوامل فى منحك مظهر الشباب بل أنها أكثر من تدليك

البشرة واستخدام الأدهنة الملينة للجلد والتأنق فى الثياب .

فإن احتفاظك بصفاتك المحبوبة وخصالك الطيبة ، واستمرارك فى منح السرور والسعادة لمن حولك يجعل لك مكاناً دائماً فى هذه الحياة ...

ويمكنك اقنـاع نفسـك بحماسة بأنك قد تتـقدم فى السـن ولكنـك لن تصبح شيخاً عجوزاً ...

وبهذا العزم وبتلك الحماسة يمكنك مواجهة الحقيقة بثبات وشجاعة .

* سنوات عمرك ليست مقياساً لنشاطك :

فيجب أن تـدرك جيـداً أن سنك الحقيقيـة لا تعتـمد بالضرورة على عدد سنوات عمرك ..

ولاشك أنك تعرف أشخاصاً فى الستين أو جاوزوها ، وبرغم ذلك فهم – يفيضون نشاطاً وحيوية وسحراً قد لايستطيع الكثيرون مقاومته ..

وفى نفس الوقت تعرف أشخاصاً قد بلغوا الستين فتقوست ظهورهم وضعفُت أبصارهم... وبدوا كما لو كانوا يحملون سنوات عمرهم على أكتافهم ... !

فعمرك الحقيقى إذاً ليس هو ما يظهر من شهادة ميلادك ..

بل هو ما تبديه من قوة ونشاط .

ولكن ترى لماذا يصاب أشخاص بالشيخوخة سريعاً ، بينما يحتفظ آخرون بشباب أجسامهم وأنفسهم على السواء رغم تساوى الفريقين فى السن ؟ !

إن هناك عدة نظريات تقدم تفسيراً لهذا السؤال .. ومنها الآتى :

١ - الوراثة :

من رأى أنصار هذه النظرية أن الطفل إذا كان ابناً لأبوين يتمتعان بالقوة وصحة البدن ويتميزان بطول العمر . فإنه بدوره سوف يرث عنهما هذه الصفات .

ويقولون كذلك أنه كلما كان للشخص أقارب كثيرون من المعمرين فإن ذلك ربما يعنى أن هذا الشخص سوف يصبح معمراً مثلهم وينعم بالصحة الجيدة ...

ولكن ما تقدمه لنا هذه النظرية من شرح وتحليل ليس مقنعاً ولا شافياً .

لأن هنـاك أشخـاص ولـدوا لآبـاء ضعفـاء البنيـة ومـع ذلك بلغـوا الثمـانين أو جاوزوها ...

ثم إن هذه النظرية تكاد تفرض نمطاً محدداً للسلوك الأنساني يكاد يتعارض مع ما ندعو إليه من ضرورة الألتزام بالعادات الطيبة والأخذ بالقواعد الصحية وما نؤكده من أن الصحـة شيء يكتسب ببذل الجهد وليس شيئاً مقرراً على الأنسان من قبل .

٢ - العناية الشخصية :

أما هذه النظرية فهى تلقـى الكثير من التأيـيد ، وهـى تقول أن الصحة هى نبات يؤتـى ثمـره لمن يتعهده بالرعاية ... وهناك شواهد مادية كبيرة على صدق هذه النظرية .

فكل جيل يفوق الجيل الذى يسبقه صحة وقوة ، ويعمر أطول منه ، ويصاب بالشيخوخة بعد فترة أطول ..

ولكن لا يجب أن نغفل أنه توجد شواذ لهذه النظرية ...

فهناك أشخاص يأوون إلى فراشهم فى التاسعة ، ولا يدخنون ولا شربون الخمر .. ولا يفرطون فى الطعام ... ومع ذلك يصابون بالشيخوخة والهرم أسرع من الذين يسهرون ويشربون ولا يهتمون بصحتهم كثيراً ...

ولسبب غير مفهـوم تخطىء الصحة عدداً كبيـراً من المجتهدين فى الحصول عليها ...

٣ - الصفاء الذهنى :

أما هذه النظـرية فهى تعزو الصحـة إلـى عـوامل روحيـة ونفسيـة أكثر منها مادية ...

فهى تقرر أن الشخصى الذى يزاول عملاً ممتعاً محبباً إلى نفسه ويكون لديه أسرة يجمعها الحب والتعاطف ...

فمثل هذا الشخص عندما يتقدم به السن فإنه لا يتخوف من ذلك التطور ...

بل يقبله ويضع فى نفسه الثقة فى أنه سوف يظل محتفظاً بمكانته وصورته أمام الناس

فليس لدى الشخص ما يقلقه ويشغل باله . وما يسبب له الحسرة والأسف ...

ويمكنه اتخاذ مثل هذا الأتجاه الذهنى مع ظهور بوادر الشعر الأبيض فى رأسه ...

فصحيح أن تجاهل علامات كبر السن هو حقاً أمر عسير .... ولكن فى نفس الوقت ليس ما يساعدك على الأحتفاظ بالشباب سوى صفاء ذهنك ...

وطبيعى أنك لن تستطيع إكتساب القدرة النفسية على مغالبة تقدم السن بقراءتك بضعة أسطر ...

وليس فى وسعك أن تستشعر التوجس من تقدم السن اليوم وأن تطرحه غداً .

وإنما يتم ذلك تدريجياً إذا تسلحت بسلاحين فى غاية الأهمية :

الإدراك ، ونفاذ البصيرة .

فالأغلبية من الناس تتوهم أن مقدرة المرء تتضاءل كما ظهرت بوادر كبر السن على وجه وتغضت بشرته ...

ولكن الحقائق تشير إلى عكس ذلك ....

فلولئك الذين احتفظوا بنشاطهم وحيويتهم رغم تقدمهم فى السن ...

وهذه الفئة من الناس لا يكاد يحصيها العد ، ولكن الأضواء قليلاً ما تلقى عليهم ....

ومن ثم فإنهم غالباً ما يظلون مجهولون للناس ولأنهم أشخاص عاديين فإنك نادراً ما تلتفت إليهم

* تقدم السن لا يعنى العجز :

وقد أثبت هؤلاء أن تقدم السن لا يعنى بالضرورة العجز واضمحلال المقدرة

بل أن ثمة مناصب لا تصلح إلا للمتقدمين فى السن ، والذين يدل شعرهم الأبيض على الخبرة والتجربة

ولكن هناك المتشائمين المتشككين الذين يسمعون هذا القول ويقولون « هذا كله رائع ... ولكن الحقيقة الملموسة أننا نقل نشاطاً ومهارة مع التقدم فى السن ، وتصبح استجاباتنا للمؤثرات بطيئة ... وتصبح إمكانية تعلم شىء جديد أمراً فى غاية الصعوبة ... » .

ورداً على هؤلاء نقول :

إن قوة الجسم قد تتضاءل مع تقدم السن ، ولكن فى الإمكان تعويضها بما يتوافر لنا من حكمة ومقدرة على الصبر والإحتمال نتيجة لسننا المتقدمة ..

وقد أظهرت تجربة قام بها الدكتور « روس ماكفرلند » بجامعة هارفارد أن المتقدمين فى السن أقل من الشباب تغييراً لأعمالهم ، وأقل تعرضاً لأخطار الحوادث ...

وهذا القول يبعث على الراحة والتفاؤل .... فالأستقرار فى العمل أدعى إلى أطمئنان البال وراحة الذهن ...

وبطء الحركة الذى يصاحب تقدم السن ربما لا يكون نقمة دائماً ... لأنه يدرأ عن صاحبه أخطار الطريق ويقيه شر الحوادث التى تتأتى نتيجة السرعة والأندفاع ...

* للسن المتقدمة منافع وفوائد شتى :

إن هناك منافع لا تنال وثماراً لا تجنى إلا مع تقدم السن ... ومن هذه الفوائد : القدرة على الأسترخاء ... لأنك متى جاوزت مرحلة الكفاح والسعى من أجل تأمين مستقبلك ..

ومتى أصبحت لك أسرة مستقرة وصل أفرادها إلى مراحل النضج ..

فإن متاعبك قد أصبحت أخف بالتأكيد وهمومك أقل ، وتضاءلت مشكلاتك ... وأصبح فى إمكانك الحصول على راحة الجسم والنفس بسهولة لا يمكن للشباب أن يصلوا إليها ...

وإذا كنت حسن الحظ وشاهدت أحفادك فإنهم سيضفون على حياتك بهجة لا تتأتى إلا لمن له أحفاد ..

ومن هذه المزايا أيضاً القدرة على اسداء النصح للآخرين وجعلها هواية نافعة .. وهذه القدرة لا تتأتى إلا بالممارسة .

فإذا كنت قد عشت حياة كريمة طيبة مليئة بالتجارب فإن فى استطاعتك إن تشرك الآخرين فى الأنتفاع بثمرات هذه الحياة الحافلة .. بل ربما يطلب الآخرون منك النصح قبل أن تتقدم به أنت .

* وقت الفراغ ليس مشكلة :

وقد تكون أكبر مشكلة تواجهك هى وقت الفراغ الكبير الذى لا تدرى ماذا تصنع فيه ؟

وأفضل ما يمكنك أن تفعله من أجل حل هذه المشكلة هو أن تمارس أحد الهوايات التى تلائم قدراتك الحالية وتناسب سنك .

وسواء كانت صحتك جيدة أو لم تكن .... وسواء كان تلك هواية فى الأصل أو لم تكن من أصحاب الهوايات ، فإنك سوف تصل حتماً إلى هواية تلائم صحتك وقدراتك ..

ويوجد أحد البرامج الممتازة التى أعدها لنا أحد كبار أساتذة جامعة نيويورك بعد اعتزاله منصبه ، من أجل التغلب على الفراغ ومشاكل تقدم السن .

وإليك هذا البرنامج لعله يفيدك فى ظروفك المشابهة :

١ – تسلح بروح الدعابة فى مواجهة كل شىء ..

٢ – حاول عقد صلات جديدة مع الناس ..

٣ – حاول دائماً أن تقرأ أحدث الكتب ..

٤ – مارس الكتابة كل يوم ... ولعل الرسائل أفضل ما تكتب ..

٥ – أحرص على تنمية تذوق الطعام ، فإنك إذا استطعت الأستمتاع بالطعام إمكنك تجنب سوء الهضم إلى حد كبير .

٦ – اعتن بملابسك وهندامك ..

٧ – أهتم بمشاهدة المباريات الرياضية .

٨ – حاول تعديل أمالك ومطامحك حتى تتناسب مع سنك وظروفك الحالية

٩ – حاول مزاولة عملاً يدوياً ..

١٠ – إهتم بمراقبة التطورات السياسية .

١١ – إهتم بمتابعة التطورات الأقتصادية .

١٢ – قم بواجباتك الدينية وأحرص على تعميق الإيمان فى نفسك ..

الفصل العاشر

النظرة الإسلامية للنفس البشرية

إن من يتأمل فى تراثنا الأسلامى الحنيف يمكنه أن يدرك وجود دعوة لدراسة النفس الإنسانية والعمليات النفسية المختلفة مثل الأحساس والإدراك والتفكير والتخيل والتصور والتأمل فى مخلوقات الله والتدبر فى الكون ...

ويقسم القرآن الكريم النفس البشرية إلى عدة أنواع :

* النفس اللوامة :

وهى التى تلوم صاحبها وتؤنبه على ما ارتكبه من الذنوب وما اقترفه من الأثام .

ويشبه ذلك ما يسميه علم النفس الحديث « الضمير الخلقى » ، أو « الذات العليا » فى مفهوم مدرسة علم النفس التحليلى .

* النفس التى تدفع صاحبها إلى فعل السوء والوقوع فى المعصية ..

* ومن خصائص النفس كذلك أنها قد تكون سوية صحيحة .. أو قد تكون معتلة ومريضة ...

وفى الحالة الأخيرة يجب التدخل بالوعظ والإرشاد ومحاولة التوجيه والإقناع من أجل علاج هذه النفس المريضة .

* ومن خصائص النفس البشرية أنها تكون مسئولة عما تفعله من الخير الذى ينتج عن السلوك الطيب الحميد وعما تفعله من الشر الذى ينتج عن السلوك الشاذ والمنحرف .

* أى أن النظرة الاسلامية تتميز بتحديد المسئولية الملقاة على النفس الانسانية مما يدعو إلى الاستقامة والسلوك الحميد .

وبذلك تختلف نظرة الإسلام إلى سلوك النفس البشرية عن ما يسمى بـ « الحتمية السلوكية الحديثة » والتى تقرر أن الأنسان مفروض عليه سلوك معين ، وتحتم الظروف والملابسات والمؤثرات المحيطة بالفرد هذا السلوك

عليه رغم إرادته ..

وبالتالى فإنه يسلك هذا السلوك دائماً ....

* ومن أروع خصائص التصوير الاسلامى للنفس : أن النفس البشرية لها طاقة محدودة وليست مطلقة .. وبناء على ذلك فلا يجوز تكليفها بما لا طاقة لها به .. أو بما يفوق قدرتها ..

* ومن أهم خصائص النفس : أنها لا تموت إلا بإذن الله تعالى ،وهذا لأن مقادير الأمور جميعاً بيد الله تعالى .

* والنفس الانسانية فى التطور الاسلامى : هى نفس واحدة أو نابعة من أصل واحد ..

ومن شأن هذا التصور إعطاء شعوراً قوياً بالوحدة والارتباط والتجانس للشخص مع بنى البشر جميعاً ....

ويختلف هذا تماماً عن النزعات العنصرية الحالية وفكرة القوميات . والنعرات الطائفية .

* ومن خصائص النفس كذلك أنها ستلقى حتماً جزاء عملها ... إن خيراً فخير وإن شراً فشر ..

* وللنفس كرامتها واحترامها التى لابد أت تصان .

لذلك فلا يجوز قتل هذه النفس إلا بالحق .

* ووفقاً للتصور الإسلامى فكل نفس مصيرها ومنتهاها إلى الموت ، وفكرة حتمية الموت هى من الأفكار التى تساعد الانسان على عدم التكالب على الدنيا والسعى للحصول على متاعها .. وتساعد فى الحد من عدوان الانسان على أخيه الانسان ...

* وللنفس فى التصوير القرآنى وظائف محدودة وليست وظائف لا نهائية مطلقة ...

فهناك من الأمور ما يتعدى دائرة معرفتها ... فهى لا ترى متى وأين تموت ؟

* ومن خصائص النفس الشعور بالحسرة والندم وتقريع الضمير

* ويجانب مسئولية النفس ... فإن الانسان مطالب بأن ينهى نفسه عن الهوى وأن يوجهها نحو الصلاح والطاعة والخشوع لله الخالق سبحانه وتعالى .

* وفى الوقت الذي تأتى الحسنات للإنسان من قبل الله تعالى .

فإن السيئات تأتى من النفس الأمارة بالسوء ...

* إن الله مضطلع على ما فى أنفسنا من خير أوشر ...

* والنفس سوف تكون شاهداً على الأنسان يوم القيامة .

* وقد يظلم الانسان نفسه ويوقع بها الأذى والظلم بما يرتكبه فى حقها من أثام ومعاصى .

* ومن أمراض النفس الوسوسة للإنسان ، ونحن نجد أن هذا قد ذكر فى القرآن الكريم منذ مئات السنين وقبل أن يخرج علينا علماء الطب . النفسى الحديث بمرض « الوسوسة » الذى يعانى منه الكثيرون ..

* والنفس كما تكون سخية ، كريمة فإنها تكون أيضاً شحيحة بخيلة ..

وقد تكون النفس قوية صابرة تتحمل المشاق والآلام ، وقد تكون ضعيفة متهافتة على الدنيا ، تشتهى العديد من الأشياء ...

* والنفس فى حد ذاتها من مواضع التأمل والتبصر التى يجب أن يتأملها المسلم كثيراً ...

فهى برهان على الخالق العظيم وإحدى معجزاته العظيمة وأياته الخالدة ...

وإذا ماتأمل الانسان نفسه فإنه سوف يصل حتماً إلى معرفة خالقه سبحانه وتعالى .

فإن الله تعالى يدعونا إلى النظر والتأمل والتبصر فى أنفسنا ...

* والنفس تتميز بالقدرة على إخفاء بعض ما تحتويه ...

ونحن نجد أن فكرة إخفاء النفس لبعض محتوياتها تسمى فى الوقت الحاضر بالكبت ... الذى يعنى ترسب بعض الذكريات والرغبات فى منطقة مجهولة من الذات وهى منطقة اللاشعور

* ويهتم القرآن الكريم إهتماماً كبيراً بالنفس ، ويجعلها أساس كل إصلاح

... فإذا صلحت النفوس فقد صلحت الحياة .

وتقويم النفس هو أساس تقويم الشخصية وإصلاحها هو أساس إصلاح الحياة الإجتماعية .

ومن هنا تبرز أهمية علاج أمراض النفس وعللها .

وهكذا فإننا نجد أن الاسلام قد أهتم بالنفس البشرية ووضع الأساس لسلامتها ووقايتها من الأمراض . ووصف خصائصها وطبائعها وذلك قبل أن يهتدى علم النفس الحديث وعلماء الغرب إلى شىء من هذا ..

هذه صورة مُبسطة وموجزة عن معالم النفس فى التصور الاسلامى .

فإن هذا الموضوع حافل بالابحاث والدراسات الشاملة لكافة جوانب الحياة الإنسانية ، وكلما انداد تعمقنا وبحثنا فيه وفى تراثنا الأسلامى كلما ازداد تعظيمنا وإكبارنا لهذا الدين القيم .

فقد نهانا الأسلام عن الغضب والانفعال الشديد .. وهذا أيضاً ما ينادى به علماء العصر الحديث لأن الأنفعال والغضب هما أساس الكثير من الأمراض النفسية والعضوية ..

وكذلك فإن هذا التراث الغنى الأصيل يتضمن من الدعاء ومن السلوك القويم والعفو والتسامح ما يكفل للأنسان العيش فى سعادة ووئام مع نفسه ومع المجتمع وما يقيه الأنراض النفسية والعقلية .

وكذلك ففى الدعاء وفى الذكر وفى الصلاة والزكاة والحج وفي كافة التكاليف التي يفرضها الإسلام على المسلم ما يحميه من التعرض لهذه الأمراض ..

وأخيراً يجب أن ندرك جيداً أن القرآن الكريم شفاء للقلوب وراحة للضمائر المعذبة ..

الفصل الحادى عشر

الشخصية المتكاملة فى الإسلام

لقد جاء الإسلام دستوراً جامعاً ، ومنهاجاً شاملاً ينظم حياة الفرد وينظم علاقاته بالجماعة من كافة الجوانب ، ويهديه السبيل من أجل الهداية والتقوى والسعادة فى الدارين .

فالاسلام مدرسة جامعة بما له من منهاج متكامل ورؤية شاملة للحياة البشرية والطبائع الأنسانية مما يكفل العناية بحياة الانسان الروحية ويدعم ركائز الإيمان فى قلبه ...

كما يعنى الإسلام فى نفس الوقت بتقوية الجسم والعناية به ....

لذلك نجد أن الرسول صلى الله عليه وسلم يحضنا على النظافة ويعتبرها شطر الإيمان ، كما يحثنا على الرياضة من أجل تقوية الجسم .

فنجد أن الدين الاسلامى الحنيف يهتم بتربية المسلم التربية الصحيحة التى تسمو بالانسان وتصل به إلى حدود الشخصية المتكاملة من كافة الجوانب سواء البدنية أو العقلية أوالروحية وتأصيل القيم والمثل العليا فى نفس المسلم .

إن الأسلام يهتم بتنمية العقل والفكر ويحث الانسان على التفكر والتأمل والتدبر فى مخلوقات الله تعالى وفى أياته المعجزة ...

ويحرص ديننا الإسلامى الحنيف أشد الحرص على تنمية الجوانب الخلقية فى المسلم .. فنجده يعمل دائماً على تنمية ضميره وتأكيد إحساسه بالواجب نحو نفسه ونحو اسرته ونحو مجتمعه ونحو المسلمين جميعاً ....

كما يهتم الإسلام بتأكيد العدالة الإجتماعية والمساواة بما يحمله ذلك من معانى الرحمة والعطف والمودة والتعاون ...

كما يربى الإسلام ابناءه على الإخلاص والوفاء والطاعة ...

وعلى الذهد والقناعة .. وعلى الجهاد المخلص فى سبيل الدين وفى سبيل

الوطن وعلى الأمر بالمعروف والنهى عن المنكر

ونحن إذا نظرنا إلى القيم والأخلاق التى يهتم الدين الإسلامى الحنيف بغرسها وتأصيلها فى نفوس المسلمين فسوف نجدها كافية لحل جميع مشكلات الأنسان النفسية والإجتماعية والقضاء على كل أمراضه النفسية ومعاناته التى يعجز العلم الحديث عن معالجتها ...

فالإسلام يأمر المسلم بضرورة الوفاء بالعهود وأداء الأمانة وعلى البر والإحسان بالناس ....

وأن يتحلى دائماً بالوجه الطلق البشوش وكذلك يحث المسلم على الكرم والعطاء ، والصبر والرفق وإسداء النصح وعلى العفو عند المقدرة ، وعلى الخشوع والخضوع لله تعالى ، وعلى التمسك بالشرف والعفة ....

وغير ذلك من القيم والمعايير والمثل السامية التى أكدتها الدعوة الإسلامية والتى أقامت بحق أرقى الحضارات الإنسانية وأكثرها فهما للطبيعة البشرية واحتراماً للإنسان .

وكذلك فإن الدين الإسلامى الحنيف يربى المؤمن على القيم الإجتماعية الفاضلة ، ويحثه على الإرتباط الوثيق بمجتمعه ، والترابط والتراحم مع أفراد المجتمع .

وهكذا فإن الإسلام يعمل على بناء الشخصية المتكاملة للمسلم بما ينميه فيه من الصفات الجسدية والروحية والفكرية والعقائد النفسية والخلقية والإجتماعية والإقتصادية والعلمية ...

وذلك بصورة تكفل توازن الشخصية الإسلامية وتحقيق التكامل لعناصرها وذلك على نحو رائع من الإعتدال وعدم المغالاة .. فالإسلام هو دين الوسط ...

ورغم ذلك فلم يهمل الإسلام أى جانب من جوانب الشخصية ولم يغفل تلبية جميع مطالب الروح والجسد والعقل ....

فالإسلام بتعاليمه الخالدة يعد مدرسة للآداب الرفيعة والتى تتناول جميع مجالات الحياة الإنسانية وأنشتطها .